

LA RÉVOLUTION POWER PLATE !

- Séance rapide et efficace** Tous les muscles sont sollicités, aussi bien ceux à fibres rapides que ceux à fibres lentes. Le muscle va travailler à 100% de sa capacité grâce aux vibrations. En seulement 10 minutes vous obtenez le même résultat que lors d'un entraînement de musculation traditionnel long et fastidieux.
- Brûleur de graisses** La séance Power Plate entraîne une augmentation du métabolisme de base, de la dépense calorique journalière, et donc une perte de masse grasse.
- Circulation sanguine** Grâce à la séance Power Plate, le muscle va pomper le sang de 30 à 50 fois par seconde. L'oxygène est ainsi amené beaucoup plus rapidement dans le muscle et les déchets métaboliques comme le gaz carbonique sont rapidement évacués.
- Effets esthétiques** Le massage sur Power Plate favorise une meilleure circulation sanguine et une perte de la cellulite, améliorant ainsi la qualité de la peau.
- Coordination** La séance Power Plate stimule les récepteurs musculaires, tendineux et articulaires du corps améliorant ainsi la coordination inter et intramusculaire. Réactivité, équilibre et coordination sont améliorés favorisant ainsi la performance sportive.
- Condition physique** Tous les muscles du corps sont développés et tonifiés, notamment le muscle cardiaque.
- Souplesse** Les vibrations libèrent les structures passives des articulations. L'afflux sanguin plus important et le réchauffement de la température au niveau musculaire favorisent les capacités d'étirement et d'élasticité du muscle.
- Coup de pouce naturel des hormones** Hormone de croissance et de bien-être sont sécrétées en grande quantité.

B O N D ' E S S A I

Bon pour une séance d'essai sur la Power Plate®

OPTI'FORM
TASSOTTO Olivier
31, Rue de la Grotte
88100 SAINT-DIE-DES-VOSGES
Tél. 06 35 41 38 97 - Email : O.88@hoir...
Siret 507 677 847 00018 - APE 9804

Il est préférable de prendre rendez-vous. Maximum 1 séance d'essai par personne.