

Power Plate Etude scientifique

Applications beauté / bien-être :

- ▶ Graisses viscérales
- ▶ Cellulite : -32,30%
- ▶ Renforcement musculaire, masse non grasseuse
- ▶ Métabolisme de base* : + 18%
- ▶ Diminution de la sensation de fatigue

Applications médicales :

- ▶ Posture, équilibre et mobilité chez les personnes âgées
- ▶ Rééducation postopératoire : ligaments croisés
- ▶ Rééducation
- ▶ Impact sur l'ostéoporose
- ▶ Impact sur la sclérose en plaques
- ▶ Impacts sur la fibromyalgie
- ▶ Impact sur l'incontinence urinaire
- ▶ Surpoids : Amélioration de la ventilation
- ▶ Qualité de l'afflux sanguin
- ▶ Adaptations hormonales

Applications sportives :

- ▶ Football : Ne pas se refroidir pendant la mi-temps réduit le risque de blessures pendant la seconde mi-temps
- ▶ Skieurs alpins : pris d'informations visuelles
- ▶ Effets sur l'activité musculaire, la force et la puissance
- ▶ Amélioration de la force : +16,6%
- ▶ Performance : + 8,5%
- ▶ Force maximale : + 49,8%
- ▶ Muscles supérieurs du torse
- ▶ Intensité et saut vertical
- ▶ Augmentation de la contraction musculaire
- ▶ Réponse neuromusculaire
- ▶ Chez les sprinters : augmentation de la fréquence et de l'amplitude
- ▶ Entraînement conventionnel et entraînement Power Plate®
- ▶ Examen électromyographique* pendant un entraînement sur Power Plate®
- ▶ Etude menée sur les nageurs de compétition : force maxi. = + 25,7%
- ▶ Amélioration de la vitesse de mouvement
- ▶ La musculature du squelette
- ▶ Effets sur la production d'acide lactique