



O Power Plate é um aparelho que permite ao usuário um treino extremamente eficaz, consumindo cerca de 6 vezes menos tempo do que um treino de musculação comum. Este aparelho consiste numa plataforma vibratória que provoca movimentos musculares involuntários de relaxamento e contração, sobre a qual o usuário se posiciona para o treino e faz diversos exercícios. A tecnologia que foi desenvolvida e inicialmente utilizada pela NASA é única por que proporciona melhoria da condição física sem impacto, melhora a circulação sanguínea, a amplitude articular e aumenta a força e resistência muscular em um tempo muito menor do que o habitual. A Academia Fernanda Daniel, sempre de olho no seu bem-estar, traz mais essa inovação para você ficar de bem com o seu corpo e sua saúde.