

Les **Supermodels** des années 90 toutes fans de la Power Plate

Linda Evangelista, Cindy Crawford, Claudia Schiffer, Elle Macpherson, ces supermodels qui sont des icônes depuis les années 90, ont aujourd'hui entre 40 et 50 ans. Femmes accomplies, elles sont encore sur le devant de la scène et pratiquent assidument la Power Plate !

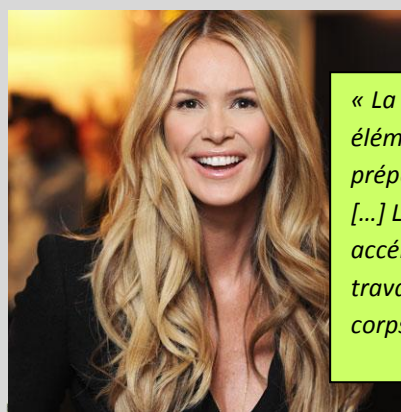
Linda Evangelista (48 ans), la canadienne égérie de la marque Dolce & Gabbana déclare à Grazia pratiquer la Power Plate



UN SPORT QUI SAUVE?

Difficile de choisir... Yoga, rameur, Power Plate, vélo d'appartement, mini-trampoline, poids, ballons, équipement de boxe, élastiques, je suis une sportive super-équipée! Impossible de pratiquer la même discipline tous les jours, c'est trop lassant.

Elle Macpherson, (50 ans), l'Australienne mannequin, actrice, présentatrice et business woman se prépare pour le ski sur Power Plate.



« La Power Plate est un élément majeur de ma préparation pour le ski [...] L'entraînement par accélération permet de travailler l'ensemble du corps en 15 minutes »

HOW ELLE MACPHERSON GETS SKI FIT

Want to know a secret? Vibration training is snow bunny Elle Macpherson's (pictured, right) conditioning weapon. "It's a major component of my ski training as it conditions my core and legs, as well as increases my dynamic stability," explains the supermodel. Great for those who have left getting ski fit a little bit late, vibration training exercises provide a full-body workout in a mere 15 minutes, and fitness improvements can be seen in just three sessions a week. The training system also targets all elements of fitness required for the slopes - full-body strength, core stability and stamina. To hit the slopes in style, head for a Power Plate ski conditioning class. Visit powerplate.com to find your nearest Power Plate studio.



Cindy Crawford (48 ans) est toujours un modèle de vie saine et équilibrée. Elle est une adepte de Power Plate depuis la première heure.



Interview : Cindy Crawford fait de la Power Plate
www.youtube.com/watch?v=1riACzTEAJ8

Claudia Schiffer (44 ans) Mannequin et actrice, elle est également fan de Power Plate.

