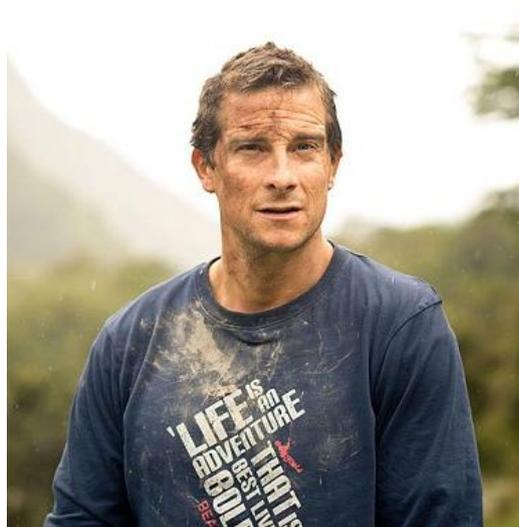


## Bear Grylls, l'aventurier

### Se prépare sur Power Plate

**Bear Grylls, est un ancien soldat des forces spéciales, né en juin 1974 en Grande Bretagne. Aventurier, alpiniste et écrivain, Bear Grylls est devenu célèbre grâce à l'émission *Man vs Wild (Seul face à la nature)* dans laquelle il affronte régulièrement les dangers de la nature.**

La nature hostile ne lui fait pas peur, il aime se lancer des défis et prouver que l'homme peut survivre dans des situations de danger extrême. Bear Grylls parcourt le monde seul avec sa caméra et n'hésite pas à traverser la jungle, les torrents, les déserts arides ou encore le froid glacial. Tout au long de ses aventures, il doit parfois faire face à des animaux sauvages comme des serpents venimeux, des alligators, et même de petits insectes extrêmement dangereux. Bear Grylls sait comment chasser et se protéger des intempéries.



Pour être prêt durant chaque expédition, l'homme qui affronte l'impensable se prépare mentalement et physiquement. Son corps doit être capable de supporter des conditions extrêmes pendant plusieurs jours, voire même semaines. Pour un entraînement de pointe, il utilise de nombreux appareils de sport dont la **Power Plate**.

### Bear Grylls utilise la Power Plate pour être plus fort

En Septembre 2016, il publie une photo sur sa page facebook « **Entraînement dominical motivé par le besoin de devenir plus fort** ». Sur la photo on peut voir la Power Plate Compacte allumée, qu'il mentionne dans la publication.

Suivi par presque 7 millions de fans, l'homme de la survie met toutes les chances de son côté afin de relever de nouveaux défis tous plus incroyables les uns que les autres.

Retrouvez Bear Grylls sur facebook :

[www.facebook.com/RealBearGrylls](http://www.facebook.com/RealBearGrylls)



L'émission *The Island* (M6) est une adaptation de *The Island with Bear Grylls*, diffusée aux Royaume-Uni. « Une seule règle : Survivre ». Les candidats doivent survivre 28 jours sur une île déserte sans aide extérieure. Les conseils de Bear Grylls peuvent être appliqués en toutes circonstances.

**Faites comme Bear Grylls, entraînez vous sur Power Plate !**