

« La Power Plate est de loin l'appareil le plus innovant de la décennie en terme d'entraînement ! »

Gunnar Peterson



Le « **gourou de la remise en forme** », tel qu'il est surnommé en Amérique possède et exploite un centre de formation privé à **Beverly Hills** en Californie.

Entraîneur privé, il possède plus de 20 ans d'expérience de la remise en forme et compte parmi sa clientèle les athlètes de la NBA, NHL, NFL, des champions tels que Pete Sampras et Monica Seles, ou encore des célébrités comme Jennifer Lopez, Angelina Jolie, Matthew McConaughey, Penelope Cruz et Hugh Jackman.

Lorsque Muscle et Fitness lui demande : « quelle est l'innovation la plus intéressante en matière d'entraînement depuis les 10 dernières années ? » **Gunnar Peterson** répond sans hésiter : **la Power Plate !**

« Cet appareil a plusieurs usages et s'adresse à des gens de tout âge. Il peut servir à se préparer avant une activité physique, pour la rééducation ainsi que pour travailler la stabilité en dynamique. De plus en plus d'athlètes professionnels ont recours à cette technologie afin de fignoler leur préparation ».



Référence : Magazine Muscle et Fitness (Juillet 2010)