

La technologie au service de la minceur

Publié le 8 juin 2019

Des techniques toujours plus innovantes inondent le marché florissant de la minceur. Solutions de facilité pour celles et ceux qui veulent sculpter leur corps, phénomènes de mode aussi, ces machines ont le vent en poupe et rares sont les instituts ou salles de sport qui ne proposent pas au moins l'une d'entre elles à leur clientèle. Pour autant, la technologie n'est pas un remède miracle : les résultats sont au rendez-vous seulement si elle s'accompagne d'une pratique sportive et d'une alimentation équilibrée.



POWERPLATE

La Power Plate permet de muscler l'ensemble du corps ou une zone ciblée, en douceur, et sans l'intervention de charges. Elle émet des vibrations qui vont solliciter le muscle et le déstabiliser, provoquant un réflexe d'étirement. Stimulé en profondeur, celui-ci travaille alors à 97 % de ses capacités. Une séance d'une demi-heure serait aussi efficace qu'une heure et demi d'exercices physiques, la fatigue et la transpiration en moins.