

Quand les seniors font de la Power Plate pour rester en forme

8 avril 2016

Si la Power Plate est une machine bien connue des adeptes des salles de sport, le kinésithérapeute Jean Barby a eu l'idée de la faire découvrir aux seniors. "La grande dépendance des seniors fait qu'ils ne bougent plus du tout, ils n'ont plus aucune activité". Or, cette machine qui brûle des graisses par un effet de vibration est facile d'utilisation. Une fois en position de squat sur la machine, les utilisateurs n'ont plus besoin de bouger, seulement de se tenir. Et des séances de quelques minutes seulement suffisent pour en ressentir les effets.

Vidéo : <http://lci.tf1.fr/france/societe/quand-les-seniors-font-de-la-power-plate-pour-rester-en-forme-8731481.html>



Voir le reportage : <http://lci.tf1.fr/france/societe/quand-les-seniors-font-de-la-power-plate-pour-rester-en-forme-8731481.html>