

La Matinale Week-end : l'instant bien-être

Dans le monde du sport, de nouvelles disciplines aussi improbables les unes que les autres voient le jour. Ce samedi, Coralie Dioum nous fait découvrir quelques-unes.



« Ça vient de sortir. Ce sont des nouveaux appareils de massage et de relaxation plutôt haut de gamme. Vous allez le voir, je vais l'allumer.

C'est impressionnant ! Il y a quatre niveaux d'intensité. A utiliser après l'effort pour relâcher les muscles, les détendre quand ils sont endoloris. Ça aide à la détente et à la relaxation musculaire, c'est parfait quand nos muscles sont contractés après une grande séance de sport. Améliore également la circulation sanguine. Les athlètes l'utilisent avant et après les séances.

C'est Power Plate qui vient de lancer ces accessoires de relaxation et de détente. »