



LE FIGARO santé

POWER  PLATE®

LE FIGARO SANTÉ
15 AVRIL 2016



INNOVATIONS

Fitness de poche

Provoquant de petites accélérations intempestives, le Power Plate génère un réflexe naturel de contraction de tous les muscles du corps (abdominaux, triceps, fessiers...) afin de rétablir l'équilibre. Ces micro-contractions font travailler les muscles jusqu'à 97 %

de leur capacité contre seulement 30 % pour un entraînement traditionnel. Il permet d'obtenir des résultats rapides de remise en forme et d'amincissement sans perdre en masse musculaire. Il mesure 70 par 47,5 cm, pour un poids de 18 kg (2 190 €, Powerplate.fr).