

La Championne de ski, Lindsey Vonn S'entraîne sur Power Plate

Lindsey Vonn est une championne américaine de ski alpin. Avec 77 victoires en Coupe du Monde et 20 globes de cristal, elle détient le record (hommes et femmes confondus). Elle a aussi obtenu 2 médailles aux Jeux Olympiques (dont 1 en or) et 4 aux Championnats du Monde (2 en or).

Lindsey Vonn pratique toutes les disciplines du ski alpin (Descente, Super G, Géant, Slalom) et a déjà remporté au moins une victoire dans chacune d'elles.

La préparation physique et la récupération sont indispensables pour les skieurs de haut niveau. La championne pratique de nombreuses activités pour optimiser ses performances, et fait notamment de la Power Plate.

Gravement blessée suite à une chute lors d'une compétition en février 2016, Lindsey est contrainte d'arrêter sa saison.



Lindsey Vonn pose nue pour le lancement de son livre "Strong is the new beautiful". (02/10/2016)

Le Retour Gagnant après plusieurs mois de rééducation

Le 22 décembre 2016, elle publie sur [Instagram](#), une photo de son entraînement Power Plate « leg day » pendant lequel, elle travaille ses jambes.

En position de l'œuf (ou "schuss") avec un élastique au dessus des genoux, elle effectue de petits squats sur la Power Plate HP (version sans colonne pour les sportifs de haut niveau).

Après plusieurs mois de rééducation et d'efforts pour revenir au niveau, Lindsey Vonn remporte la descente de Garmisch-Partenkirchen (Coupe du Monde), le 21 janvier 2017. C'est un véritable retour gagnant !

Faites comme les champions de ski, entraînez vous sur Power Plate !

Protocole Ski sur Power Plate :

Retrouvez 15 exercices et une vidéo pour la préparation aux sports d'hiver sur le site de Power Plate France : www.power-plate.fr/exercices-preparation-ski.html



Lindsey Vonn se prépare sur la Power Plate HP : "Leg day". (22/12/16)

www.instagram.com/p/BOVHVhKBpuJ/