LE FIGARO.fr madame

POWER PLATE

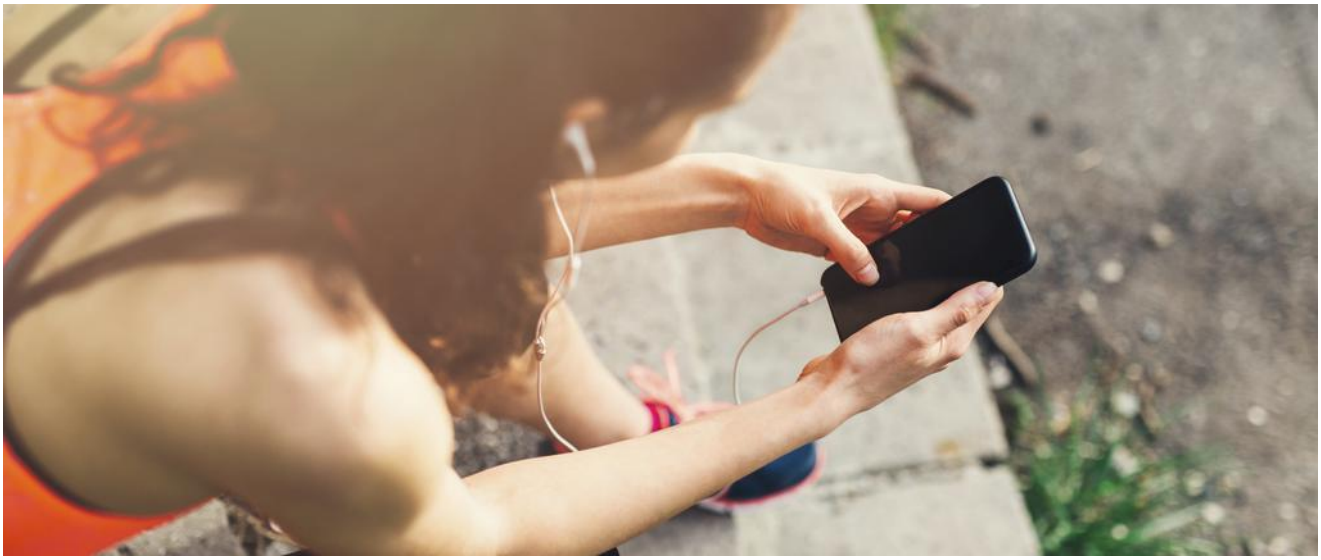
MADAME LE FIGARO.FR
3 AOÛT 2016

Cinq applis pour rester musclée en vacances

3 aout 2016, par Ophélie Ostermann

Plus facile à faire entrer dans sa valise qu'un coach sportif, les applis fitness permettent, même en vacances, d'entretenir ses abdos dessinés, ses fesses galbées et ses bras toniques.

Vous venez de poser les pieds sur votre lieu de villégiature et l'objectif des trois semaines à venir est de déconnecter. Le processus sous-entend donc apéritifs, barbecues et dégustations de produits locaux. Est-ce possible de ne pas ruiner les bienfaits de nos précédentes séances de running, squats et gainage ? Si de simples exercices rapides et non-quotidiens permettent de limiter la casse, les applis fitness peuvent aussi entretenir le corps sans empiéter sur les congés. Voici notre sélection de coachs de poche.



L'appli Power Plate

La célèbre machine de fitness qui, grâce aux vibrations permet de tonifier, éliminer la cellulite et affiner certaines parties du corps, est désormais disponible en version « compacte ». 18 kilos qui se glissent facilement sous le lit. L'appli propose des vidéos balayant échauffements, exercices d'équilibre, gainage, renforcement musculaire et récupération post-effort.
Appli Power Plate France, gratuite, disponible sur l'App store et Google play.