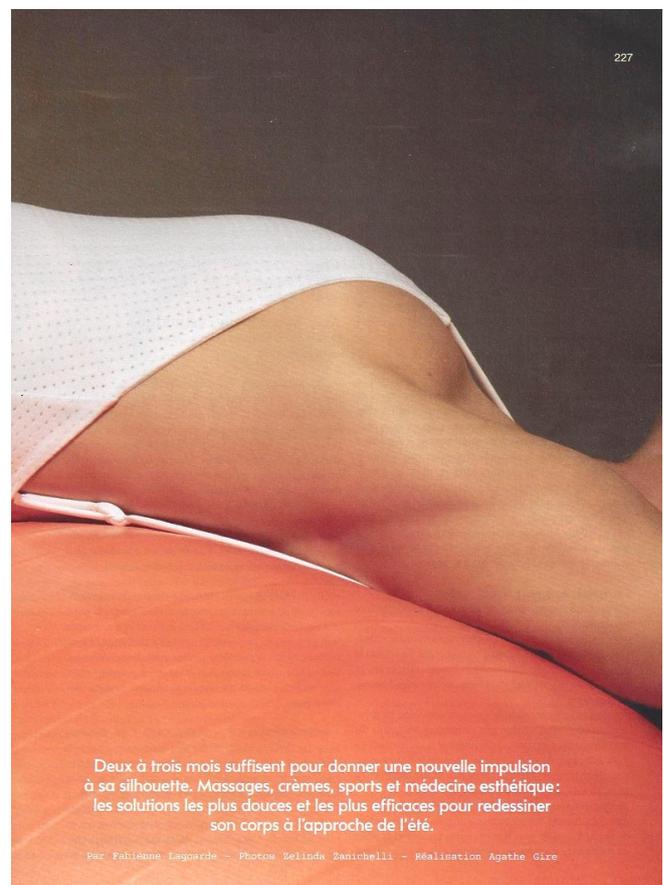
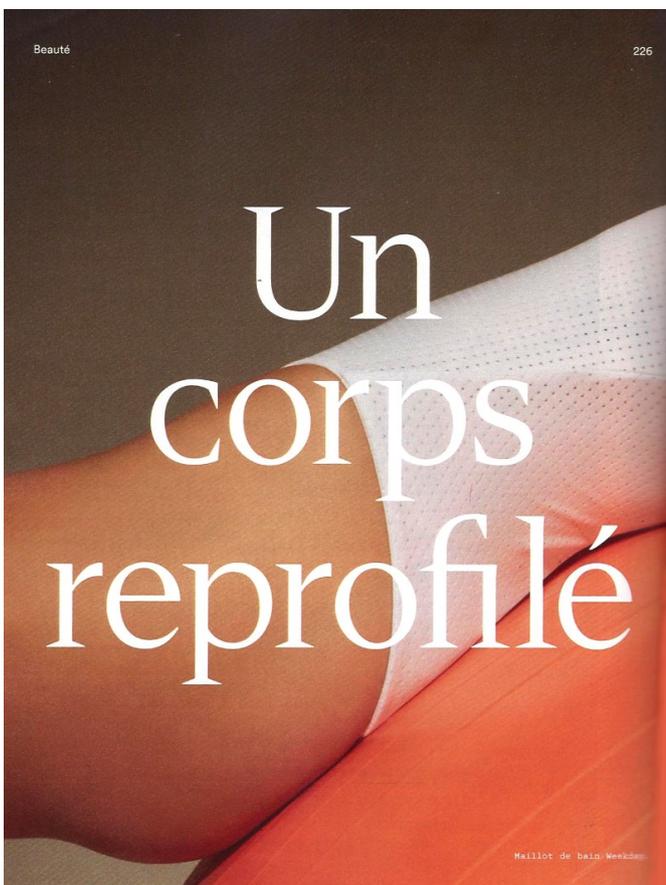




Un corps reprofilé

Deux à trois mois suffisent pour donner une nouvelle impulsion à sa silhouette. Massages, crèmes, sports et médecine esthétique : les solutions les plus douces et les plus efficaces pour redessiner son corps à l'approche de l'été.



On a testé : La Power Plate mobile

On se positionne (en type Squat, pour la plus connue) sur la plateforme. Les vibrations provoquent un déséquilibre qui génère un réflexe de contraction des muscles : ils sont alors à plus de 70 % de leur capacité (contre 30 % pour un entraînement classique).

Le plus On s'affine relativement vite, l'appareil est facile à utiliser, et se glisse sous le canapé.

Le moins On n'est pas cadrée par un professionnel. Il faut étudier attentivement chaque position avant, pour éviter de se faire mal.

On a testé : la Power Plate mobile

On se positionne (en type Squat, pour la plus connue) sur la plateforme. Les vibrations provoquent un déséquilibre qui génère un réflexe de contraction des muscles : ils sont alors à plus de 70 % de leur capacité (contre 30 % pour un entraînement classique). **Le plus** On s'affine relativement vite, l'appareil est facile à utiliser, et se glisse sous le canapé.

Le moins On n'est pas cadrée par un professionnel. Il faut étudier attentivement chaque position avant, pour éviter de se faire mal.