

Power Plate de nouveau à la Télévision Avec **L'EQUIPE 21**

L'EQUIPE 21 est la chaîne TNT de L'EQUIPE. C'est une **chaîne sportive, française et gratuite**, disponible depuis le canal 21. D'abord connue sous le nom de L'EQUIPE TV, elle a été renommée, L'EQUIPE 21 lors de son passage sur la TNT en décembre 2012.



**" La première chaîne 100 % sport,
100 % gratuite "**

Sport Buzz : Chronique tendance

Le 20 Décembre 2014, l'émission **Sport Buzz** de L'EQUIPE 21, dédie la chronique tendance à la Power Plate.

Sacha Nokovitch présente la Power Plate Série 7.
« Avec cette plateforme vibrante, c'est 97% des muscles qu'on active »

La Power Plate existe depuis 10 ans, mais elle revient avec une nouveauté, un coach virtuel qui propose 1000 exercices avec 250 programmes différents. Vous pouvez ainsi choisir facilement la partie du corps que vous souhaitez travailler.

« Les fessiers, les abdos, les biceps... »

Durant la démonstration : « Je sens les 97% des muscles qui s'activent...C'est pas mal du tout, c'est vraiment révolutionnaire ! »

Vous pouvez même choisir votre programme en fonction du sport que vous avez l'habitude de pratiquer : Golf, Tennis, Football...



Abonnez-vous à la [chaîne YouTube](#) de Powerplate France !

<https://www.youtube.com/channel/UCqH1dyDXRlrcxX54y2YRDRQ>

Pour voir le reportage : <https://www.youtube.com/watch?v=LlyRQcKojBc>

Est-ce un **gadget** ou un produit vraiment **efficace** ?

« C'est vraiment efficace, par exemple les grands clubs de foot comme le PSG, Chelsea, Manchester » utilisent la Power Plate durant leurs entraînements. « La **Nationalmannschaft** Allemande championne du monde, a utilisé cette plateforme vibrante pour préparer le mondial ». « Des tennismen comme **Novak Djokovic** et **Nadal** » utilisent aussi la machine.

La tennismen française, **Natalie Dechy**, présente sur le plateau lord de l'émission, affirme avoir utilisé la Power Plate « J'en ai fait quelques fois, intégrée dans mes séances de musculation ».

Les grandes équipes du sport font de la Power Plate



Les images du **plateau** pendant le tournage de l'émission !

