

Power Plate dans le Grand 8, Sur la chaîne D8

D8 est une chaîne du **groupe Canal+** disponible sur la **TNT**, le **câble** et le **satellite**, sur le canal 8. La chaîne propose des programmes de divertissements et de jeux, du sport, et des magazines d'information.

" La nouvelle grande chaîne "

Voir le reportage sur le site de D8 :

<http://www.d8.tv/d8-divertissement/ms-le-grand-8/pid7168-extraits-tout-nouveau-tout-caro.html?vid=1200852>



TOUT NOUVEAU TOUT CARO : Les nouveautés fitness

Le 20 Janvier 2015, l'émission **Le Grand 8** (diffusée en direct), dédie la chronique « Tout Nouveau, Tout Caro » à trois **nouveautés fitness**, dont la Power Plate Série 7 !

L'émission est présentée par Laurence Ferrari, elle-même entourée de plusieurs intervenantes, notamment, la journaliste Audrey Pulvar.

Caroline Ithurbide : « *Le Power Plate existe depuis 12 ans, à l'époque ce sont les astronautes qui l'utilisaient pour compenser les effets de l'apesanteur sur les muscles, et aujourd'hui il arrive, il est nouveau !* »

La nouveauté : « Plus de **1000 exercices, 250 programmes**. C'est complètement adapté à ce que vous voulez faire : perdre du gras, muscler vos fesses, muscler vos abdos ou vous renforcer. »

L'autre nouveauté : « Des câbles ont été rajoutés. **Vous pouvez travailler votre corps en entier.** »

Pour terminer la présentation, **la chroniqueuse partage son ressenti** : « *Je peux vous dire que ça marche vraiment très très bien, les exercices, heureusement, sont assez courts. Ça dure 30 secondes, ça s'arrête, vous soufflez un peu et ensuite vous reprenez !* »

Afin de conclure, Audrey Pulvar précise qu'il est important de s'entraîner, en respectant les conseils d'un coach !



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

<https://www.youtube.com/channel/UCqH1dyDXRlrcX54y2YRDRQ>

Pour voir le reportage : <https://www.youtube.com/watch?v=Y8IEK4dTF1Y>