

La championne **Serena Williams** *Prépare ses tournois sur Power Plate*



La célèbre joueuse de tennis, **Serena Williams**, numéro un au classement mondial WTA (Women's Tennis Association) s'entraîne sur Power Plate.

À 33 ans, la championne américaine a remporté son 20^{ème} titre du Grand Chelem à Roland Garros (06/06/15). La finale s'est jouée en trois sets 6-3, 6-7, 6-2, contre la tchèque de 28 ans, Lucie Safarova.

Le palmarès de Serena Williams est impressionnant : 4 médailles d'or aux Jeux Olympiques, 3 titres à Roland Garros, 5 titres à Wimbledon, 6 titres à l'Open d'Australie et 6 titres à l'US Open. Elle a remporté de nombreux titres en simple et en double.



« L'entraînement en dehors du court de tennis est aussi important pour moi que l'entraînement sur le court. Avec la machine Power Plate, je peux accélérer mon entraînement en dehors du terrain et en maximiser les bénéfices. »

« En tournoi, enchaîner les matchs les uns après les autres, soumet le corps à rude épreuve. Être prête le lendemain, c'est la différence entre gagner et perdre. Si je peux accélérer le processus de récupération et de rétablissement du corps, j'ai un avantage absolu. Avec ma machine Power Plate, j'ai cet avantage. »

Serena Williams

Retrouvez les champions de tennis, de formule 1, de football et de golf qui s'entraînent sur Power Plate. <http://www.powerplate.fr/temoignage-champion-power-plate.php>

Rafael Nadal, 9 fois vainqueur du tournoi de Roland Garros, et **Novak Djokovic**, finaliste de l'édition 2015, se préparent aussi sur Power Plate.