



vie pratique  
**Féminin**

POWER  PLATE®

VIE PRATIQUE.FR  
MAI 2015

TRAVAILLER SA LIGNE

# LES MEILLEURS APPAREILS POUR AFFINER MA SILHOUETTE

Idéalement, il ne s'agit pas que de perdre du poids mais aussi de remodeler la silhouette. Et si la high-tech venait à la rescousse ?



## ◀ POWERPLATE SA MISSION VOUS REMUSCLER

Cet appareil se présente sous la forme d'un plateau vibrant qui génère des contractions censées avoir un effet bénéfique sur la masse musculaire et la silhouette. Tout cela sans devoir fournir d'efforts physiques démesurés puisque la machine fait le plus gros du travail ! La Power Plate émet des vibrations en continu, provoquant entre 25 et 50 contractions musculaires par seconde. Il suffit de jongler entre les exercices (en maintenant chaque position pendant 30 secondes) pour stimuler les différents muscles, des abdominaux aux triceps. Une séance dure environ 30 minutes.

Entre 25 et 35 € la séance.