

Lone Survivor **Mark Wahlberg**, fidèle à Power Plate

Mark Wahlberg qui avait déjà suivi un entraînement sur Power Plate lors du tournage de « The Fighter » en 2010, a aussi choisi la Power Plate pour préparer le film de Peter Berg « Du sang et des larmes » (Titre original : « Lone Survivor »). Il y joue un soldat des forces spéciales de la marine de guerre des Etats-Unis.



Synopsis :

Le 28 juin 2005, un commando de quatre soldats de la Navy prend part à l'opération "Red Wing", qui a pour but de localiser et éliminer le leader taliban Ahmad Shah. Mais rapidement repérés et encerclés, les quatre soldats vont se retrouver pris au piège.

"L'entraînement sur Power Plate est très important pour Mark"

Un programme sportif complet

Brian Nguyen, entraîneur de Mark Wahlberg depuis quelques années, a participé à une Interview de Men's Fitness, dans laquelle il présente le programme très complet de l'acteur pour la préparation du film. Mark n'a pas seulement travaillé sa force et sa puissance, il s'est aussi concentré sur son équilibre, sa mobilité et sa flexibilité grâce à plusieurs appareils, notamment la Power Plate.

D'après Brian Nguyen : « L'entraînement sur Power Plate est très important pour Mark ».

A 42 ans, Mark Wahlberg, garde la forme et reste fidèle à Power Plate !

Retrouvez l'article de Men's Fitness
<http://www.mensfitness.co.uk/lifestyle/3622/lone-survivor-mark-wahlberg-workout-tips>

Voir ou revoir son entraînement Power Plate pour le Film « The Fighter »

<https://www.youtube.com/watch?v=Li1B-7rKytg>

