

Power Plate

dans le livre de Dannii Minogue

La présentatrice télé et chanteuse Dannii Minogue est adepte de la Power Plate depuis des années, elle vient de sortir son nouveau livre, My Style, où elle mentionne la machine Power Plate.

Elle l'utilisait régulièrement lorsqu'elle était à Londres lors du tournage de X factor au Royaume-Uni.

« J'ai toujours été une grand fan de Power Plate car c'est un moyen rapide et efficace pour garder un corps tonique et mince. Incorporez quelques séances courtes dans votre programmes d'exercices hebdomadaire peut réellement contribuer à remodeler votre corps et ses résultats rapides rendent l'exercice parfait pour quiconque ayant peu de temps », dit-elle.

La chanteuse, danseuse, parolière et occasionnellement actrice Nicole Scherzinger (chanteuse des Pussycat Dolls), rejoint elle aussi la liste des fans de Power Plate, ainsi que le révèle le magazine US Weekly. Selon son entraîneur personnel : *« C'est une grande fan car elle ressent toujours les muscles qu'elle fait travailler ».*

Il confie aussi au magazine que *« Power Plate permet d'atteindre une intensité maximum en un minimum de temps, qui est ce dont nous avons besoin, elle et moi, lorsqu'elle est sur la route. Ce qui est cool à propos de la Power Plate, c'est que vous pouvez varier l'intensité et même faire des exercices en statiques (comme les squats) et sentir que vous travaillez. Pour Nicole, il ne suffit pas de travailler dur, elle veut vraiment ressentir le travail ! »*



L'équipe Power Plate remercie ces 2 femmes à la ligne parfaite pour leur soutien !