

# Appareils de fitness : La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories



Appareils de fitness : La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories

La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness, dont le but est de permettre à la personne l'utilisant, de brûler des calories au fur et à mesure de l'exercice.

## Le principe de cette plateforme

En augmentant la consommation de calories, vous obligez votre corps à puiser dans les réserves de graisse. C'est pourquoi dans le cadre d'un régime amincissant, il est important de consommer moins de calories que celles qui seront dépensées au cours de l'effort physique notamment.

Bien sûr, il est possible de faire un régime sans faire de sport, mais les résultats seront sans doute moins spectaculaires et votre régime risque d'être très long pour parvenir au résultat escompté. On a tendance à grossir quand l'apport en calories est plus élevé que celui dont le corps a besoin.

La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness permettant de brûler le plus de calories. En une minute, le nombre de calories dépensées est égal à celui de 15 minutes de

vélo d'appartement. Aussi efficace soit cette plateforme, il est tout de même indispensable d'avoir une alimentation saine et très équilibrée.

Le principe de la plateforme n'est pas le même que les autres appareils de fitness. Le mouvement de votre corps sera comparable à celui du massage appelé, le palpé roulé. C'est-à-dire que grâce aux mouvements, la graisse devrait fondre. Elle muscle votre corps, et enfin elle a une action drainante. Vous éliminerez alors plus facilement les graisses et les toxines. Grâce à elle, vous retrouvez la ligne, mais aussi la forme.

## **Les résultats obtenus grâce à ces appareils de fitness**

Déjà, il est utile de préciser que contrairement à d'autres appareils de fitness, la plateforme s'adresse à toutes les personnes, sportives ou non qui désirent prendre soin d'elles. Elle ne procure aucune fatigue, aucune douleur, ni aucun effort. Vous pourrez très bien regarder la télévision tout en montant sur votre plateforme.

Les chiffres démontrent que 99 % des personnes l'ayant utilisé ont perdu du poids et changé de silhouette. Évidemment pour parvenir à ces résultats, il faut s'en servir, c'est pourquoi la placer devant la télévision permet de l'utiliser plus souvent. Pratiqué régulièrement, cet exercice simple vous apportera beaucoup de satisfaction.

N'oubliez pas que les appareils de fitness ne font pas de miracle sans accompagner leur utilisation d'une alimentation saine.



KPROLINE PLATE FORME OSCILLANTE DELUXE



Body Expert Plateforme oscillante Xshaper Appareil

*Jean Philippe*