

marie claire

EXCLUSIVA
LA NUEVA
VIDA DE
DAVID
BISBAL

EN PORTADA
ERIN WASSON

Campaña contra el sida
con Linda Evangelista
en la India

ENTRAMOS EN
DOS DESPACHOS
DE LAS MUJERES
CON MÁS PODER

Entrevistas:
Jose Coronado
María López de Ayala
David Trueba

Ok.
CUERPO10
• LA DIETA
WEIGHT WATCHERS
• AVANCES CONTRA
LA CELULITIS
• EL SECRETO
DE MADONNA

MODA

SEXY

ESTILO POSH-NINA BIEN · LOOK COWGIRL
VESTIDOS ULTRALIGHT · MACRO HEBILLAS



www.marie-claire.es



EL SECRETO DE LOS FAMOSOS

Dos sesiones semanales de 15 minutos sobre esta plataforma vibratoria fortalecen la musculatura y ayudan a adelgazar.

POR PALOMA SEVILLA



Power Plate es el nombre de un aparato de puesta a punto que está arrasando en el mundo entero. Entre sus adeptos, Julia Roberts, Gwyneth Paltrow, Monica Bellucci, Karl Lagerfeld o Madonna, que en la promoción de su último álbum, «Confessions on a dance floor», luce glúteos y presume de una figura envidiable para una mujer de casi 50 años, y deportistas como Carles Puyol, Iván de la Peña y Svetlana Kuznetsova.

Se trata de un aparato de entrenamiento muscular que se puede utilizar en casa o en centros de belleza y fitness. Las aplicaciones de Power Plate son tantas que resulta adecuado para todo tipo de personas, desde el que desea mejorar su figura hasta quien se recupera de una lesión o sufre dolores de espalda.

La máquina, una sencilla plataforma, funciona por vibroestimulación, transmitiendo oscilaciones verticales al cuerpo y produciendo una contracción refleja de todos los músculos, que ganan potencia y resistencia. Además, contribuye a mejorar la coordinación y el sentido del equilibrio, optimizar el riego sanguíneo,

estirar los tendones, aumentar la densidad de la masa ósea, inducir el aumento de los niveles de testosterona y la hormona del crecimiento (que favorecen el proceso de recuperación del organismo) y acelerar la combustión de grasas. Empezó a practicarse entre los cosmonautas rusos en los años sesenta para preservar su musculatura frente a los efectos de la ingravidez del espacio, que produce atrofia muscular y osteoporosis. Basándose en este principio, el holandés Guus van der Meer desarrolló Power Plate en los noventa con la vocación de ayudar en la preparación de deportistas de élite, pero su uso se extendió al ámbito estético. Por su multifuncionalidad, este aparato se utiliza en estética para reafirmar la figura, ayudar a adelgazar y reducir la celulitis (gracias a la combustión de grasa y a la estimulación del riego sanguíneo); en centros deportivos, para aumentar la potencia y resistencia muscular; en terapias de rehabilitación, para mejorar el estado de articulaciones y tendones.

En el hotel y centro de bienestar Ra, en Tarragona, lo usan como complemento del ejercicio físico o de tratamientos adelgazantes y están satisfechos con los resultados que se obtienen con la máquina. «Aumenta la masa muscular y favorece la flexibilidad y pérdida de peso siempre que se use bajo la prescripción del médico y la supervisión de un entrenador personal», afirma Isabel Carrillo, responsable de fitness del centro.

Es importante seguir las instrucciones, pues un exceso de vibroestimulación puede producir lesiones y sobrecargas musculares. Además, está contraindicada en caso de embarazo y enfermedades de corazón. Pero, en general, dos sesiones semanales de 15 minutos son suficientes para reafirmar, tonificar, etc.,

completándolo siempre con la práctica de ejercicio cardiovascular (caminar, correr, nadar, hacer bicicleta...). Los centros deportivos que disponen de Power Plate permiten su uso a los socios sin

coste adicional. Si no frecuentas ninguno, te recomendamos la Clínica Francesa (Madrid, tel. 915 760 164, y Barcelona, tel. 934 140 654) y SPORTS MEDICINE Barcelona (tel. 932 018 106).

• **Dónde.** En gimnasios, spas y centros de belleza de toda España. También se puede adquirir personalmente (precio: 10.300 euros). Más información: Tecnosport, tel. 932 749 780.



ADICTAS
1: Monica Bellucci.
2: Julia Roberts.
3: Madonna.