



my body my time™

POWER PLATE®

REDUKCE HMOTNOSTI

Jedním z největších zdravotních problémů je pro obézní osoby tuk v břišní oblasti. Viscerální tuk (tuk v břišní části těla) je tuková tkáň v oblasti mezi orgány a břišní dutinou. Velkým zdravotním problémem je z důvodu silného spojení mezi velkým množstvím viscerálního tuku a výskytem kardiovaskulárních onemocnění jako je hypertenze a diabetes. Přidání Power Plate® tréninku k hypokalorické dietě může pomoci dosáhnout dlouhodobého snížení tělesné hmotnosti a může snížit viscerální tukové buňky u obézních osob více než aerobní cvičení.

REHABILITACE

U sportovců, kteří jsou po operaci křížového vazů, zlepšuje trénink na Power Plate® propriocepci a stabilitu v oblasti kolene více, než běžné posilování.

ZVÝŠENÍ SVALOVÉ SÍLY, VÝBUŠNOSTI A ODRAZOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Výzkumy provedené na univerzitách po celém světě prokázaly, že cvičení na Power Plate® podporuje svalovou sílu, nárůst svalové hmoty, výbušnou sílu a odrazové schopnosti. Zlešení síly je primárním benefitem cvičení na Power Plate® a zároveň důležitým faktorem k dosažení předem vytyčených specifických cílů.

TVAROVÁNÍ POSTAVY A REDUKCE CELULITIDY

Power Plate® a s ním spojený Acceleration Training™ jsou velmi vhodné metody pro rychlé a správné formování postavy. Díky zvýšené cirkulaci krve se zlepšuje i kvalita pokožky a redukuje se celulitidy. Výzkumy prováděné na německé klinice SANADE RM dokazují, že cvičení na vibračním stroji Power Plate® pomáhá redukovat celulitidu.

ZLEPŠENÍ FLEXIBILITY POHYBLIVOSTI

Nazarov, který se zabýval vlivem vibrací na lidské tělo vyzkoumal, že protahovací cviky s vibracemi mají za následek větší zlepšení flexibility než protahovací cvičení samotná (bez vibrací). Vystavením před-protaženého a pasivního svalu vibracím zvyšujeme napětí ve svalu, podporující tak stimulaci Golgiho šlachových tělísek, a tím zvyšujeme uvolnění svalových vláken. Zvýšená cirkulace a krevní oběh zvyšuje teplotu svalů, což má za následek snížení viskozity a zvýšení flexibility zároveň se zmírněním bolesti spojené s protahováním.

ZLEPŠENÍ ROVNOVÁHY A KOORDINACE

Jednotlivé vykonávané funkční pohybové úkony na Power Plate® stroji mohou zlepšit koordinaci a jednotlivé pohybové vzorce. Vibrace stimulují neuromuskulární systém takovou

rychlostí, že téměř všechna svalová vlákna jsou mimovolně zapojena a je silně stimulován percepční systém. Tímto způsobem mohou být nové pohyby naučeny v kratším čase a špatné pohybové vzorce mohou být opraveny správnými pohyby snáze.

ZVÝŠENÍ HUSTOTY KOSTNÍ TKÁNĚ

Stupeň zátěže ovlivňuje přeměnu a kvalitu kosti. Je obecně známo, že pohyb pozitivně ovlivňuje proces přeměny kostí a zároveň je také dokázán negativní vliv cest do vesmíru spojený s nulovou gravitací. Kosti reagují lépe na dynamická než na statická cvičení. Ve většině případů je velmi těžké až nebezpečné trénovat osoby vyššího věku s požadovanou mechanickou zátěží vedoucí k iniciaci re-modelace kostí, avšak výzkum prokázal, že cvičící stroj Power Plate® může být k tomuto účelu bezpečně používán.

ZOTAVENÍ A REGENERACE

Je dobře známo, že lidem trpícím potížemi jako je artróza, Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza, diabetes, osteoporóza a nadváha a mnohými dalšími onemocněními, velmi prospívá fyzická aktivita. Tito lidé však bohužel často nejsou schopni plnohodnotně cvičit. Přestože na tyto nemoci ve většině případů není vyvinuta léčba, cvičení na Power Plate® může zmírnit jejich symptomy a tím i zlepšit kvalitu života

ZVÝŠENÁ CIRKULACE KRVE A PODPORA KARDIOVASKULÁRNÍHO SYSTÉMU

Trénink na Power Plate® také zlepšuje krevní oběh ve svalech. Výsledkem je lepší výkon metabolismu, zvýšená produkce kyslíku a zrychlení metabolismu, lepší prokrvení a zlepšený lymfatický oběh. Odstranění toxinů a metabolického odpadu podporuje zlepšení imunitního systému, zlepšuje pokožku a regenerační schopnost a potenciál pro aktivní a zdravý život.

PODPORA NERVOSVALOVÝCH FUNKCÍ

Při cvičení na Power Plate® se plošina pohybuje ve třech směrech a způsobuje tak rychlou změnu v délce svalu. To stimuluje svalové vřetenno 25 - 50krát za vteřinu, daleko rychleji než můžeme vědomě vnímat. Vibrace tak zvyšují intramuskulární koordinaci, intermuskulární koordinaci a to vše ve velmi krátkém čase. Další tělesné systémy zapojené do těchto reakcí jsou: pojivová tkáň, nervosvalový systém, dále pak vaskulární a hormonální systém. Díky stroji Power Plate® se tedy adaptace odehrává mnohem rychleji, s větším množstvím zapojených svalových vláken a s vysokou reflexní aktivitou, která pozitivně ovlivňuje koordinaci a propriocepci.

**BENEFITY CVIČENÍ
NA POWER PLATE®**