

Kdo nás zastaví?



Trénink
na Power
Plate

Současné tréninkové metody vrcholových sportovců jsou již na takové úrovni, že to, co opravdu odděluje ty, jež vítězí, od těch, kteří by mohli vítězit, je psychická stránka přípravy. Tvzení, které podporuje značná část odborné veřejnosti, nicméně je tomu opravdu tak? Je zde stále prostor pro experiment, snahu o nalezení nové inovativní cesty tréninku? Bylo již vše, co se týká přípravy sportovce, řečeno? Anebo jsme stále na začátku?

Revoluce! Úspěch do 10 minut

Když jsem tuto marketingovou vizi spatřil poprvé, naježily se mi všechny chlupy a snažil jsem se být od tohoto magického stroje co nejdále. Řeč je o posilovacím vibračním stroji Power Plate, jenž je v současné době častěji a častěji skloňován se vším, co patří do světa fitness, wellness i přípravy vrcholových sportovců. Je tomu opravdu tak, že stroj, jehož hlavním principem je generování vibrací, nahradí všechny ostatní metody na cestě stát se zdravějšími, silnějšími, ohebnějšími či rychlejšími? Odpověď je jednoduchá. Ne! Akcelerační trénink (jak je trénink na Power Plate nazýván) tu není od toho, aby profesionální sportovci kom-

pletně měnili své tréninkové metody. Jde o nástroj, který si za dlouhé roky ve světě fitness vydobyl svou pozici a díky studiím provedeným v několika zemích po celém světě i důvěru renomovaných trenérů a fitness profesionálů. I přes počáteční vizi úspěchu během několika minut, od které společnost bohudík v průběhu času upustila, si Power Plate získal neodmyslitelné opodstatnění v designu tréninku, ať již jde o profesionálního golfistu, cyklistu či hráče rugby, stejně tak při tréninku kohokoliv, jehož cílem je cítit se lépe a především zdravěji.

Golfista jako vrcholový sportovec

Během vývoje tréninku na Power Plate bylo vyzkoušeno nevyzkoušené, probádáno neprobádané a objeveno neobjevené. Jednou z mnoha skupin sportovců, pro které je implementace Power Plate do tréninkového programu jednoznačným benefitem, jsou rekreační či profesionální golfisté. Posilovací stroj Power Plate funguje na principu trojrozměrné vibrační technologie. Při různých statických a dynamických cvičeních jsou svaly nuceny na vibrace reagovat, a dochází tak přirozeně k mnohačetným svalovým kontrakcím na podvědomé úrovni. Metoda akceleračního tréninku praktikovaná



Colin Montgomery, jeden z golfistů, kteří využívají cvičení na Power Plate.

Také pro dalšího golfistu Nicka Doughertyho je Power Plate nezbytným tréninkovým nástrojem.



na stroji Power Plate nabízí široké spektrum výhod. Pravidelné cvičení pomáhá zlepšit svalovou a explozivní sílu stejně tak jako ohebnost, rozsah pohybu, krevní oběh a metabolismus. Cvičení na Power Plate navíc pomáhá prevenci zranění, urychluje regeneraci a zkracuje dobu rekonvalescence. Zvýšený rozsah flexibility, posílení a stabilizace jádra těla má pozitivní vliv na explozivní sílu, která je prioritou pro specializovaný trénink zaměřený na golf. Ztráta správného držení těla v průběhu přípravné i vlastní fáze odpalu je nejčastější příčinou vzniku zranění nebo nedosažení možného potenciálu výsledku. Power Plate je výborným nástrojem, který váš výkon pomůže posunout opět o krok dopředu.

Sestavení tréninku na Power Plate vychází z postupného zatížení organismu, kdy přes základní mobilizační cvičení, vzestupnou řadou k balančním, stabilizačním a korektivním cvičením je dále kladen důraz na stabilizaci a posílení centra těla stejně jako na rozvoj svalové a explozivní síly.

Informace o fitcentrech, kde lze cvičit na Power Plate, najdete na stránkách www.holmesplace.cz, www.fithanybany.cz, www.topfitness.cz, www.fittsport.cz, www.olympwel.cz, www.inpulse.sk, www.medicalbeauty.cz, www.studio-perla.cz, www.ppstudiobrno.cz a www.powerplate.cz.

Text Jakub Wurzel,
Certificated fitness trainer,
Fitness Manager
Foto Power Plate