



Cvičí na něm Madonna i Sting. U nás se do Power Plate zamilovala dvojice **Simona Krainová** a Jiří Hudler. Trendy se prostě vetřely i do posilování.

Nabízím: Sexy křivky snadno a rychle

ZN.: POWER PLATE

S amozřejmě můžete tvarovat postavu i postaru, nic proti „klasic“². Pokud ale toužíte získat formu za zlomek času, musíte na to vědecky. Jednou z takových minuty šetřících inovací je Acceleration Training, na který vsadila technologie Power Plate.

Tříkrát týdně a dost

Cvičení na Power Plate je třikrát efektivnější než „klasické“ formy posilování. Co to znamená? Že na Power Plate zlepšíte svou fyzickou za méně času, který byste museli strávit v posilovně „normálním“ tréninkem.

Funguje na principu vibrací, které se přenáší do svalů a nutí je reflexivně se stahovat. Při známých polohách jako dřep, klik, shyb a podobně se v jeden okamžik aktivují různé skupiny svalů, a to buď do protahujícího, nebo posilujícího režimu. Cvičení se tak lépe zaměří na **konkrétní tělesné partie**.

Podle nastaveného stupně intenzity může cvičit každý bez ohledu na věk a kondici. A podle zvolených cviků šetríte klouby a další části těla. K plošině jsou připojeny pásy v různých délkách, abyste procvičili opravdu všech-

ny svaly. Výsledky by měly být znát už při třech krátkých trénincích týdně. Měla by se vám zvýšit síla, ohebnost, rozsah pohybu a zlepšit krevní oběh a metabolismus.

Simonina volba

Suma sumárum: Ne že byste se hýbat nemuseli, oddřít si to holt musíte. Ale můžete šetřit drahocenný čas. Poměrně draho za to ovšem zaplatíte. Nejlevnější model **my3** vyjde na 57 tisíc korun, „vytuněný“ **pro5 with AIRdaptive** až 288 tisíc korun.

Nebo to řešte jako modelka **Simona Krainová**, která si chodí na Power Plate zacvičit do pražského fitness centra Holmes Place Premium. „Nemám pocit, že je to cvičení. Beru to jako zábavu. Chodila jsem dřív do posilovny a běhat, ale zjistila jsem, že mi tenhle přístroj šetří čas a efekt je úplně stejný. Mizí celulitida a je to dobré na masáž,“ pochvaluje si Simona. Jak by také chválu nepěla, když se spolu se svým přítelem, hokejistou týmu Detroit Red Wings **Jiřím Hudlerem**, stali českými tvářemi Power Plate. Do budoucna se na pražském Karlíně dokonce chystá celé Power Plate studio!