

VÁŠ SPORT

POWER PLATE



zkusila jsem



Power Plate

Před časem jsem se dozvěděla, že v českých fitness centrech zrovna frčí cvičení na stroji Power Plate. Půlhodina na tomto 'zázraku' je prý intenzivnější než dvě hodiny strávené v posilovně. Opravdu funguje? Otestovala jsem ho na vlastním těle. **Text: Soňa Kotulková**

»» co to je Power Plate?

Power Plate je vlastně velký elektrický přístroj, který vypadá jako velká plošina se svislým držákem, a ten vibruje. Právě na této pohybuující se plošině se cvičí. Není to vůbec nic jednoduchého, protože nemůžete



pořádně udržovat balanc. Přístroj pracuje na principu trojrozměrných vibrací – pohybuje se nahoru a dolů, ze strany na

stranu a dopředu a dozadu. Je těžké se na něm udržet, natož cvičit, ale o to tu právě jde: cvičit a zároveň udržovat balanc. Díky této kombinaci se svaly během sekundy stáhnou až padesátkrát, proto je cvičení velmi intenzivní. Aby ne, původně ho v padesátých letech vědci vynalezli pro trénink kos-

monautů a poté ho trenéři přenesli do fitness center a rehabilitačních pracovišť. Posilujete na něm, spalujete tuky a získáváte kondici. V jeden okamžik se aktivují různé skupiny svalů, o kterých často ani nevíte. Teď ho můžete vyzkoušet stejně jako já v pražském Premium klubu Holmes Place.

co jsem od něj čekala?

Nic převratného. Než jsem přístroj poprvé vyzkoušela, čekala jsem intenzivní vibrace a bála se, že mne pak bude bolet žaludek a motat se mi hlava. Spletla jsem se. Vibrace jsou jemné, a jakmile se s přístrojem trochu sžijete, skoro je nevnímáte.

můj první trénink

Trenérka Zuzka Bičíková mne nejdříve naučila přístroj obsluhovat a předvedla mi základní pozice, které na něm budu provádět. Některé z nich se podobají cvikům, které znáte z pilates nebo z hodin posilování. Spoustu cviků jsem ale z dřívějšíka vůbec neznala. Při první lekci bylo nejtěžší uhlídat správnou techniku.

na břicho a na zadek

Zuzka mi naordinovala zpevňující cvičení, třikrát týdně po půlhodině, v rozmezí jednoho měsíce. Chtěla jsem mít hlavně plošší břicho a taky pevnější zadek. Jak jsem se dozvěděla, tréninkem na Power Platu však můžete i shodit kila a taky

si vyhladit celulitidu. S trenérkou jsme se dohodly, že první tři lekce absolvuji s ní, a pak už jsem chodila sama.

co mne nadchlo

Během půlhodinové lekce jsem si na přístroji protáhla svaly, posílila je, ale nakonec je i příjemně uvolnila. Po dvou týdnech jsem začala cítit, že svaly jsou pevnější. Na cvičení jsem si tak zvykla, že pokud jsem lekci náhodou vynechala, chyběla mi. Půlhodina rychle uteče a taky vás baví. Jde vlastně o cvičení pro uspěchané lidi, já jsem si na lekci několikrát odskočila v polední pauze.

co se stalo s mým tělem?

I když pravidelně cvičím, s Power Platem byly pokroky viditelnější. Zpevnění vidím na zadku a stehnech, i břicho vypadá lépe, už se na něm mírně rýsují svaly. Power Plate bych doporučila všem, kteří na sobě chtějí rychle a intenzivně zapracovat a vidět výsledky. Ale pozor! Bez potu se to neobejde.

kde to zkusit?

Holmes Place Premium Anděl, Plzeňská 8, Praha 5, telefon



Tímto cvikem vytvarujete zadní stranu stehen

Chtěla jsem mít plošší břicho a taky pevnější zadek. Povedlo se. Pokroky byly rychlé a viditelné, ale pořádně jsem se u toho zapotila.

257 313 830, www.holmes-place.cz. Pokud nejste členy tohoto fitness klubu, zaplatíte za tři lekce 2350 Kč.

Top Fitness The First Club, Ostrava, www.topfitness.cz; Fitt Sport, Rožnov pod Radhoštěm, www.fittsport.cz;

Hany Bany fitness – Praha, Kochánky, Znojmo, Brno, www.fithanybany.cz. Ceny za lekci se pohybují od 150 do 600 korun. Více informací o přístroji Power Plate najdete na <http://czech.powerplate.com>. 



Umí vám udělat i štíhlejší pas

