

**INpuls** pro vaši kondici

## Power Plate:

### osobní zemětřesení

Pokud chcete mít přehled, co je ve světě fitness nového, neměla byste přehlédnout existenci stroje jménem Power Plate. Když se postavíte na jeho vibrující podložku, začnete posilovat svaly, i kdybyste stokrát nechtěla.

Princip je prostý: vibrace přístroje se automaticky přenáší do svalů, což je nutí reflexivně se stahovat, aniž byste se o to musela nějak aktivně zasloužit. Díky tomu, že tělo reaguje impulzivně, bez vaší vědomé vůle, je efekt mnohem silnější a dostavuje se rychleji. Na to, aby vaše svaly dostaly pořádně zabrat, tak stačí pouhých deset minut – jednoduše zaujměte na vibrujícím stroji některou z doporučených poloh (pro začátek třeba stoj s mírně pokrčenými koleny) a stisknete tlačítko, které spustí (země)třesení o zvolené frekvenci a amplitudě.

#### Výhody vibračního tréninku:

- zlepši vaši kondici za relativně krátkou dobu
- posiluje svaly, zvyšuje ohebnost a rozsah pohybu, rozproudí krevní oběh
- zrychluje metabolismus, což napomáhá snížení váhy
- nezatěžuje nosné klouby

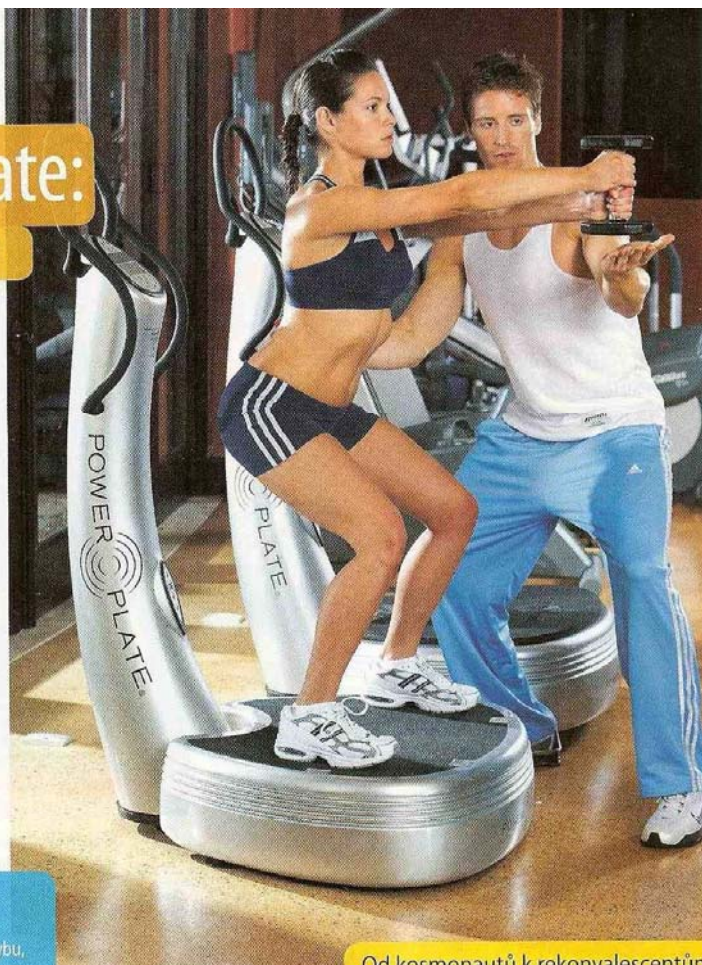
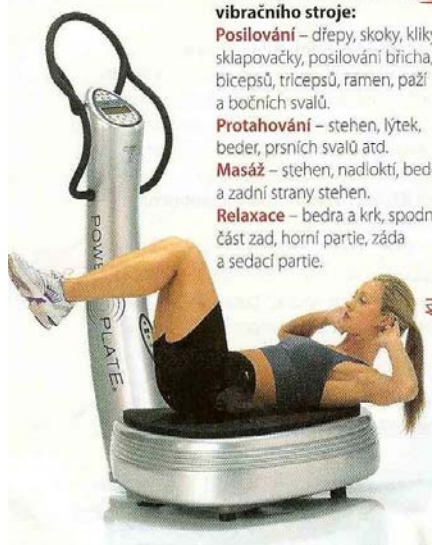
#### Čtyři způsoby využití vibračního stroje:

**Posilování** – dřepy, skoky, kliky, sklapovačky, posilování břicha, bicepsů, tricepsů, ramen, paží a bočních svalů.

**Protahování** – stehen, lýtek, beder, prsních svalů atd.

**Masáž** – stehen, nadloktí, beder a zadní strany stehen.

**Relaxace** – bedra a krk, spodní část zad, horní partie, záda a sedací partie.



TEXT: MARKÉTA KLOCOVÁ | FOTO: ARCHIV

### Od kosmonautů k rekonvalescentům

Princip vibračního tréninku vynalezili východoněmečtí vědci již v šedesátých letech minulého století a jako první ho ve své přípravě testovali sovětské kosmonauty. O zapojení vibrací do přípravy špičkových sportovců se zasloužil zejména Nizozemec Guus van der Meer, duchovní otec vibračního přístroje Power Plate.

Možnosti využití ovšem sahají od vrcholového tréninku přes kondiční cvičení, posilování a tvarování těla až po regeneraci, masáže a rehabilitaci – v závislosti na režimu vibrací a zvolené poloze. Vibrující stroj umožňuje cvičit každému bez ohledu na věk a úroveň kondice. Díky tomu, že vibrace nabízejí i možnost příjemného protahování, lenošení a masírování, nehrozí, že by se domácí verze Power Plate proměnila v další drahý věšák na šaty, což bývá osud i špičkových rotopedů a běhacích pásů. Pokud si jej ovšem nechcete hned pořizovat (stojí jako lepší běhací pás), můžete jeho účinky vyzkoušet v některých fitcentrech (například v pražském Holmes Place, kde se chystají i skupinové lekce na tomto stroji).

#### Výhoda Power Plate:

Můžete se soustředit jen na ty části těla, na kterých chcete zapracovat.

