

# Vesmírný program hitem na Zemi

Novinky v oblasti fitness a wellness vždycky vzbudí pozornost. Zvláště ty, které přinášejí – kromě efektivního tréninku – také výhodu v podobě úspory času. To je i případ posilovacího stroje Power Plate.

Technologii zavedla pro své vesmírné programy v r. 2003 také NASA, u nás se s Power Plate můžete setkat například v klubu Holmes Place Premium nebo v Erpet Golf Centru. Nejen o účincích této metody jsem debatovala s jejím tvůrcem, trenérem mnoha předních světových atletů Gussem van der Meerem.

■ **Jak mě jako provozovatele přesvědčíte, abych si pořídila právě Power Plate?**  
Především bych vás ujistil, že do vašeho sportovního centra přivedu nové členy.

■ **To je samozřejmě přání každého. Kde ale berete tu jistotu?**

Vzhledem k tomu, že mám řetězec sportovních center, vím, že vlastně 90 % zájemců o kondici dnes přichází za Power Plate. A jsou samozřejmě lidé, kteří nikdy předtím sportovní centrum nenavštívili. Pokud se tak stane, bude tím magnetem určitě vibrační posilovací přístroj. To je ta potenciální klientela, kterou byste získala.

■ **Pro někoho ovšem může být tím zmíněným magnetem třeba běhací pás...**

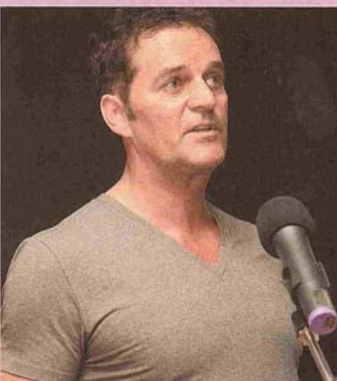
To ano, Power Plate je ovšem naprostá novinka, věřte, že když do vašeho centra pořídíte deset nových běhacích pásů, tak si toho nikdo ani nevšimne. Když však koupíte šest vibračních přístrojů, bude rozdíl nejenom znatelný, ale zároveň tím dáváte najevo, že sledujete vývoj a světové trendy.

■ **Světové trendy jsou jedna věc, zájem uživatelů věc druhá. Ve kterých oblastech se tenhle druh cvičení cení nejvíce?**

Zatím je stroj k dostání ve 117 zemích, čím déle se v té které oblasti prodává, tím větší má úspěch – je to taková přímá úměra. Lidé totiž začínají rozumět tomu, že získat dobrou fyzickou a vitalitu je možné

Vibrační posilovací stroj Power Plate.  
Model my3.

## GUSS VAN DER MEER



tím vibrací, samozřejmě pod dozorem odborníků, přináší zlepšení v řadě nemocí.

■ **Myslíte, že stroj zamíří v budoucnu spíše do soukromí nebo do sportovních center?**

Dnes je to tak padesát na padesát. Přístroje se požívají jak pro profesionální trénink, tak pro každodenní použití ve fitness, lázních, hotelech, spa a beauty studích nebo v rehabilitačních zaříze-

Trenér mnoha špičkových světových atletů, byl mezi nimi např. i Ruud Gullit, Brenda Schultz, Marco van Basten a další... Byl také součástí týmu, který se stal o nizozemské účastníky na olympiádě v Atlantě v roce 1996, a soustředil se na vytváření programů pro posilování jak pro individuální, tak týmové sportovce.

Podílel se také na uvedení nových sportovních center a na vývoji vibračního posilovacího přístroje, který se v současné době prodává pod názvem Power Plate.

Je spoluvytvářecem mnoha dalších projektů, například v oblasti boje proti obezitě dětí. Jeho hlavním cílem vždy bylo podporovat fyzickou aktivitu mezi všemi částmi populace.

i přesto, že nemají dost času ani trpělivosti. Po Nizozemsku je tedy největší zájem ve Francii a v Německu, kde se nejvíce prodává.

■ **V čem vůbec spočívá hlavní klad stroje?**

Na takovou otázku se dá jen velmi těžko stručně odpovědět. V zásadě jde o technologii, která je vyvinutá tak, aby optimalizovala účinky cvičení Acceleration Training. To funguje na principu přenosu vibrací do svalů, což svaly nutí reflexně se stahovat. Jde o nenáročná cvičení, posilovat vlastně může každý, bez ohledu na věk. Výborných výsledků se dá dosáhnout už při třech krátkých trénincích týdně, pravidelné cvičení potom zlepšuje sílu svalů, ohebnost, krevní oběh a posiluje metabolismus. A protože se při cvičení také zvyšuje hladina endorfinů, má člověk lepší náladu a vůbec je v celkové pohodě. V neposlední řadě terapie s využí-

ních. Poté, co se časem sníží jeho cena, předpokládám, že se poměr privátního užívání zvýší až na 70 %. Obrovské využití Power Plate se ale dá čekat především ve sportovních centrech, jež věnují pozornost cílové skupině starší generace. Lidé, kteří překročili šedesátku, se stále víc zajímají o kvalitu svého života, je jim jasné, že pravidelné cvičení jim bude nesporně přinášet zlepšení fyzické i psychické kondice. Pokud provozovatelé na zmíněnou cílovou skupinu vsadí, nepochybují o jejich úspěchu.

■ **Co vy sám děláte pro dobrou kondici?**

V posledních letech dělám jenom dvě věci: pro udržování vytrvalosti jezdím na kole a pro formování svalů cvičím na Power Plate. ■

Stanislava Bezdělková

## JAK FUNGUJE

Jde o princip přenášení vibrací do svalů, které přirozeně aktivují reflexivní svalové kontrakce. Různé polohy, jako jsou dřep, napnutí bicepsu nebo břišních svalů, mohou být až po dobu 60 sekund řízeny vibrační platformou stroje, která umožňuje v jednom okamžiku aktivovat různé skupiny svalů.