

TIP pro něj Svalový vibrátor do kanceláře

I fotbalisté anglické Chelsea – a ti se něco natrénují – mají povinnost navštěvovat tento stroj po každém tréninku nebo zápase. Podnikatelé však Power Plate ocení především proto, že si mohou vylepšit postavu, přestože bojují s nedostatkem času. Pokud už vás nedokážou zlákat ani služby luxusního Balance Clubu Brumlovka v Praze či to máte daleko, vemte si cvičební zařízení do kanceláře! Pak budete moci profitovat ze všech předností pravidelného cvičení – posílené tělo, větší ohebnost, správný krevní oběh, vyšší odolnost a lepší kondice. Stačí se jen zvednout od pracovního stolu a chvíli postát na vibrační platformě, třeba v obleku!

Technologie Power Plate pracuje za vás technologií Acceleration Training. Ta funguje na principu přenosu vibrací do svalů, které jsou nuceny reflexivně se stahovat. **Pokud udržíte tělo v jedné poloze až 60 sekund, souběžně se aktivují různé svalové skupiny a vy se můžete soustředit jen na ty části, na nichž chcete zapracovat. Pouze se roboticky nahýbejte, jako byste se nastavovali příjemnému drbání...**

Vyzkoušejte různé polohy – dřep, napnutí bicepsu nebo břišních svalů – hrajte si. Změny k lepšímu poznáte i v případě, že cvičíte třikrát týdně v krátkých intervalech. Pravidelným použitím si však zlepšíte ohebnost, rozsah pohybu a posílíte metabolismus, což pochopitelně přispěje ke snížení váhy.

Cvičení je nenáročné, roli nehraje věk, úroveň kondice, nedochází k zatížení kloubů či dalších unavených částí těla. Zdokonalíte tak svůj golfový úder a zabojujete s celulitidou, aniž by bylo nutné upravovat váš životní styl a především diář!

Ovládací panel umožňuje automaticky nastavit čas a frekvenci rytmických neurosvalových stimulací. Stupně vibrací se upravují třemi tlačítky. Doporučují se 4 základní postoje: aktivní (dřepy), protahovací (zatínané svaly), masáž a relax. Ceny od 32 500 Kč do 300 000 Kč za nejdražší typ Power Plate pro5 se systémem AIRdaptive, www.powerplate.com

