



Když jsme o něm v Dietě psali poprvé, říkala jsem si: „Fajn, další možnost, jak dělat něco jiného než jógu, aerobik nebo spinning.“ Láska k tomuto stroji přišla až o pár měsíců později, kdy jsem Power Plate sama vyzkoušela.

Power Plate:

pohyb, který baví

Čím vás uchvátí?

Ve stručnosti řečeno mě baví hned ze tří zásadních důvodů.

ZA PRVÉ:

Nemusím nikde hopsat hodinu či dvě – za 30 minut mám procvičené celé tělo a všechny svalové partie, včetně strečinku a závěrečné relaxační masáže (takže cvičení v pohodě zvládnou i v obědové pauze, což se v dnešní hektické době docela hodí).

ZA DRUHÉ:

Konečně jsem v něm objevila pohyb, který mě opravdu baví, který mě nadchl a bez kterého se už neobejdu – co si budeme povídat, endorfiny jsou vážně návykové!

ZA TŘETÍ:

Po dvou měsících mám pevnější tělo, další čtyři kila dole a do schodů už se nezadýchávám – to všechno hlavně díky trenérce Zuzce Bičkové, se kterou pokaždé půlhodina tréninku uběhne tak rychle, že ani nevím, že jsem cvičila. Ale teď vážně. O Power Plate bych vám ráda prozradila pár zajímavostí, které třeba ke cvičení a pohybu přimějí i vás.

Co to vlastně Power Plate je?

Jedná se o cvičicí stroj, který využívá trojrozměrné vibrační technologie. (Vibruje zleva doprava a naopak, nahoru a dolů a zepředu dozadu, a to vše najednou.) Při různém

provádění statických či dynamických cvičení jsou svaly nuceny reagovat na vibrace.

Při cvičení tak zapojíte až 95 % svalových vláken, čímž se stává cvičení opravdu velmi účinným. Vibrační trénink je navíc příjemně pohodlný

a časově nenáročný. Podtrženo a sečteno: v současné době se jedná o neefektivnější cvičební techniku!

Kdo na něm může cvičit?

Power Plate je určený pro individuální uživatele, milovníky fitness, ale i profesionální sportovce. Každopádně na něm může začít cvičit skutečně každý bez ohledu na to, zda má, či nemá kondici! Se cvičením na Power Plate může začít kdokoli a v jakémkoli věku. Vždyť Power Plate slouží právě k tomu, aby člověk získal dobrou fyziku, i když začíná od nuly.

Kde si na Power Plate můžete zacvičit?

www.holmesplace.cz
www.fithanybany.cz
www.topfitness.cz
www.fitsport.cz
www.olympwel.cz
www.inpulse.sk
www.medicalbeauty.cz

Takovému člověku ale rozhodně doporučuji využít zpočátku rad a zkušeností osobního trenéra," říká Zuzana Bičková, která se na cvičení s touto super cvičební novinkou specializuje.

Proč potřebujete trenéra?

„Cvičení s trenérem je nutné alespoň ze začátku. Je dobré absolvovat pod jeho vedením minimálně tři lekce, jakousi miniskolu cvičení na Power Plate, při které se dozvíte, jak stroj funguje, jak se nastavuje, v jakých případech na něm nelze cvičit, ale hlavně vás trenér naučí základní cviky, podle kterých už dále můžete cvičit sami," vysvětluje profesionální trenérka.

Pro koho není Power Plate vhodný?

Přece jen se najdou skupiny lidí, kteří si na tomhle skvělém stroji zřejmě nikdy nezacvičí. Vibrační technologie by jim totiž nemusela dělat dobře. Cvičení na Power Plate se nedoporučuje těhotným ženám, lidem s hlubokou žilní trombózou, kardiovaskulárními onemocněními, těžkou cukrovkou, epilepsií, těžkou migrénou, lidem s nádorovým onemocněním, akutní kýlou, ženám s čerstvě aplikovaným nitroděložním tělískem, lidem s kovovými čepy či klouby a těm, kteří nedávno absolvovali chirurgický zákrok nebo mají čerstvé rány po operaci. ▶

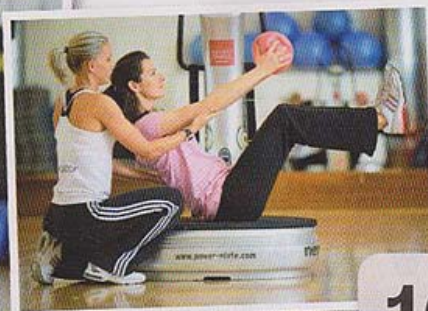


...cvičení na Power Plate propadli třeba i Brad Pitt, George Clooney, Claudia Schiffer, Heidi Klum, Hilary Swank, Madonna nebo Kylie Minogue?



STREČINK

Než se pustíte do cvičení, pomůže vám Power Plate s nezbytným počátečním protažením. A stačit vám na to bude pár minut!



BŘÍŠNÍ SVALY

Už když zpevňujete celé tělo, aby „ustálo“ vibrace, koncentrujete se především na břicho. Na jeho tvarování je Power Plate k nezaplacení.



POSÍLOVÁNÍ PAŽÍ

Power Plate má k dispozici libovolně nastavitelné popruhy, s nimiž hravě posílíte i zrádné tricepsy či ramena.

Jaké jsou hlavní výhody Power Plate?

- Zvyšuje svalovou sílu a nárůst svalové hmoty.
- Dokáže rychle a správně tvarovat postavu i redukovat celulitidu. Z výzkumů vyplývá, že lidem, kteří na něm cvičili 6 měsíců 2–3x týdně, se podařilo zredukovat pomerančovou kůži na stehnech a hýždích až o 26 %.
- Zlepšuje pohyblivost, koordinaci a rovnováhu.
- Ze zdravotního hlediska zvyšuje hustotu kostní tkáně, cirkulaci krve a hladinu některých hormonů.
- Power Plate můžete použít také k zotavení a regeneraci. Pomáhá lidem s artrózou, Parkinsonovou chorobou, roztroušenou sklerózou, osteoporózou, ale také nadváhou. Přestože někteří

z takto nemocných lidí nejsou schopní sami plnohodnotně cvičit, s pomocí trenéra jim Power Plate může prospět.

- Trénink na Power Plate byl zařazen do výcviků NASA a používali jej také sportovci na olympiádě v Pekingu.

Kde Power Plate mají?

Najdete je nejen ve fitness centrech, ale i ve zdravotnických a rehabilitačních centrech, hotelech, spa nebo kosmetických studiích. Pořít si je můžete i domů. „Spousta lidí dnes tuto cestu volí. Důvodem bývá nedostatek času navštěvovat fitness nebo prostě chtějí mít Power Plate kdykoli po ruce“, vyjmenovává Zuzana Bičíková. A protože cvičení na Power Plate zabere pouze půl hodiny, stává se tento stroj a vibrační trénink

10

důvodů, proč cvičit na Power Plate, podle trenérky Zuzany Bičíkové:

- 1** Může na něm cvičit téměř každý – cviky se dají přizpůsobit danému člověku (od laika a neznalce cvičení až po vrcholové sportovce, od mladých lidí po starší věkovou kategorii).
- 2** Je časově nenáročný – za půl hodiny máte odcvičeno.
- 3** Je efektivní (zapojuje se až 95% svalových vláken). Z vlastní zkušenosti vím, že díky vibracím lidé pocítí správnou aktivaci daného svalu. Najednou vědí, jak konkrétní sval zapojit, a v tom spočívá hlavní podstata Power Plate.
- 4** Při pravidelném cvičení se objevují viditelné výsledky (doporučuji 3x týdně 30 minut).
- 5** Má pozitivní vliv na zdravotní stav člověka. Řada výzkumů potvrzuje jeho vynikající výsledky.
- 6** Trénink lze cíleně zaměřit (flexibilita, síla, koordinace, redukce, relaxace, masáž a další).
- 7** Trénink je nenáročný, při cvičení se postupuje od jednoduchého ke složitěmu. Zvládne ho i sportovní „antitalent“.
- 8** Dopřeje vám pohodlí v sociálním prostředí posilovny (I stydlivější jedinci najednou mají pocit sebedůvěry, uvědomují si, že „něco umějí“). Jsou jen oni, Power Plate a nic kolem je nezajímá...).
- 9** Ne všichni mají rádi činky, posilovací stroje, a díky Power Plate lze dojít k výsledku i bez činek a posilovacích strojů.
- 10** Na Power Plate si přímo libují lidé v poúrazových stavech pohybového aparátu, zejména po operaci kolenu, s problémy s achilovkami atd.

pro všechny / **SPORT**

na něm stále častěji také benefitem pro zaměstnance různých firem a kanceláří. Díky němu během polední pauzy v klidu absolvujete cvičení, tělu dopřejete tolik potřebný pohyb a zásluhou vyplavených endorfinů se vám pak může lépe pracovat.

Jak často je dobré cvičit?

Doporučená frekvence vibračních tréninků na Power Plate je 2–3x týdně. Každý zvládnete za pouhých třicet minut: díky trojrozměrné technologii v těle rychleji cirkuluje krev a vše se zrychluje, a tak se delší doba cvičení na tomto stroji ani nedoporučuje. Power Plate však můžete kombinovat s dalšími stroji ve fitness centru nebo trénink doplnit cvičením v kardiozóně, čímž podpoříte proces hubnutí. ■



ZADEČEK A STEHNA

Stačí obyčejné dřepy na vibrační desce Power Plate, a vaše pozadí i stehna budou připravená na minisukně!

RELAXACE

Na závěr přichází odměna v podobě masáže. I o tu se postará Power Plate svými vibracemi.

