

ENTRENAMIENTO POR VIBRACION

POWER PLATE

La plataforma vibratoria ha revolucionado el sector del bienestar, la belleza y antienvjecimiento.

Mejor condición física
Fuerza y resistencia
Movilidad, Equilibrio y Coordinación
Activación de la circulación
Regeneración masa ósea y muscular
Prevención osteoporosis
Combustión de grasas
Reducción de celulitis

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO POR VIBRACIÓN?

La plataforma vibratoria Power-Plate, emite vibraciones tridimensionales muy agradables, que se transmiten al cuerpo provocando la contracción refleja de casi el 100% de las fibras musculares.

Numerosos estudios demuestran que la estimulación vibratoria de todo el cuerpo tiene propiedades extraordinarias, tanto en el área terapéutica como estética.

¿EN QUE CASOS ESTÁ INDICADO EL ENTRENAMIENTO VIBRATORIO?

CONDICIÓN FÍSICA:

20 minutos, dos o tres veces por semana, producen una tonificación general mejorando nuestra salud.

Siendo compatible con la práctica de cualquier otro deporte, la vibración nos asegura una evolución mucho más rápida en cuanto al deporte y resistencia física.

SOBREPESO, CELULITIS, FLACIDEZ:

El entrenamiento vibratorio es un buen complemento para tratamientos de pérdida de peso y anticelulíticos. La circulación sanguínea se activa, aumenta el metabolismo. Todo ello fomenta la remodelación del colágeno, la pérdida de grasa. La

reducción de celulitis en glúteos, muslos, pantorrillas, rodillas y parte superior de los brazos.

Conseguir un aspecto más joven de nuestra piel y una figura más estilizada y reafirmada es saludable, eficaz, fácil y divertido con Power-Plate... y en tan solo 15 minutos.

ANTI-ENVEJECIMIENTO:

La pérdida de masa ósea y muscular, la falta de equilibrio, flexibilidad y movilidad como resultado del paso de los años y el sedentarismo, son problemas que en la vida cotidiana impiden desarrollar nuestras actividades con normalidad.

Las propiedades Anti-Envejecimiento de la plataforma vibratoria en sesiones de 10-15 minutos, contribuyen a la movilidad hasta una edad avanzada, además de nos ser un ejercicio agotador y cansado. El estímulo simultáneo de los receptores de todo el cuerpo mejora la coordinación intermuscular e intramuscular, además se entrenan y mejoran inmediatamente la reacción y el sentido del equilibrio.

¿QUIEN PUEDE PRACTICARLO?

Cualquier persona, sin límite de edad, puede mejorar su aspecto, condición y bienestar por medio de la vibración.

Desde el atleta profesional hasta la persona de edad avanzada. Sin pesas adicionales y sin someter el aparato locomotor a esfuerzos mayores o incluso excesivos.

¿TIENE PROPIEDADES TERAPÉUTICAS LA VIBRACIÓN?

Menopausia
Osteoporosis
Fibromialgia
Parkinson
Problemas de movilidad
Dolores de espalda
Contracturas musculares

Personas que, por diversas causas, deban fortalecer su musculatura y no pueda practicar deporte.

La vibración es una buena ayuda para aliviar y mejorar estos problemas. En todos estos casos y previa consulta médica, se realizar protocolos personalizados.