

VIBRA CHE... TI PASSA

**DIECI
MINUTI
EQUIVALGONO
A UN'ORA
E MEZZA DI
PALESTRA.
SOGNO? NO,
POWER PLATE**



FAI COME GLI ASTRONAUTI
Immagina una pedana che vibra, tu stai sopra e fai esercizi che durano al massimo 1 minuto, mentre l'allenamento ne dura in tutto 10. Non sudi, non fai fatica, non sforzi né legamenti né articolazioni. E questa manciata di minuti equivale a una seduta intensiva di un'ora e mezza in palestra. È il Power Plate, un attrezzo altamente tecnologico che emette vibrazioni dagli effetti rassodanti e tonificanti. Il modello da casa costa 3.990 euro. Ne esiste anche una versione 'professionale' in uso nelle palestre.

COME FUNZIONA
Si tratta di un attrezzo fitness che sfrutta gli effetti del movimento vibratorio, mettendo in moto tutte le fasce muscolari, anche le più profonde. Tutti possono usarlo, senza limiti di età.

CERVELLO PIÙ EFFICIENTE
Oltre a rassodare, fa dimagrire, ha un'azione rafforzante sulla struttura scheletrica. E in più, vanta un effetto positivo sull'umore e sull'equilibrio. Anche la circolazione migliora e il cervello riceve più sangue e più ossigeno, con una maggior prontezza ed efficienza. Se sei interessato, puoi andare a curiosare sul sito: www.powerplate.it



Look

Tra i Vip è scoppiata la mania

Allenamento vibratorio fu utilizzato la prima volta per aiutare i cosmonauti a combattere gli effetti degenerativi sui tessuti muscolari e ossei in assenza di gravità. Sono tante le star di Hollywood che lo usano: da Clint Eastwood a Jane Fonda, da Anthony Hopkins a Julia Roberts, da Demi Moore al Principe Carlo d'Inghilterra. Nel mondo dello sport, l'Ajax Calcio dell'Arsenal, i Los Angeles Lakers e lo Spartak Mosca.

EMERALDA WEZEL



Demi Moore



Anthony Hopkins



Julia Roberts

145