



salute

Snelli e Fit grazie alle vibrazioni di Power-plate

Una nuova apparecchiatura per il Wellness incontra, da qualche tempo, un notevole successo in Germania. Essa propone un particolare Fitness di interazione con il corpo, grazie a pochi esercizi, studiati ad hoc, che richiedono l'azione di massaggi vibratorii generati da una tavola che vibra secondo i tre assi tridimensionali.

L'effetto finale combinato di detti massaggi, con esercizi di forza e tensione, viene ritenuto equivalente ad un intenso e prolungato periodo di training eseguito in modalità convenzionale.

L'apparecchiatura ha incontrato la fiducia di numerosi stars quali Julia Roberts, Demi Moore, Jane Fonda, Karl Lagerfeld ed altri ancora.

La casa, nell'illustrare le sue caratteristiche di potenziamento del corpo, grazie a stretching, massaggi e rafforzamento della muscolatura, oltre ad altri positivi effetti qui non citati, evidenzia l'origine spaziale del training vibratorio.

Gli inconvenienti ai quali sono sottoposti gli astronauti che soggiornano nei veicoli spaziali, anche per più mesi, in assenza della forza gravitazionale, ha portato gli scienziati russi allo sviluppo del training vibrazionale, per evitare loro danni ai muscoli ed alle ossa. In sostanza, lo studio del Power-plate è stato fatto per consentire, con il suo impiego, di raggiungere e mantenere il corpo vitale e tonico senza dover eseguire pesanti training.

Nature Trade Aprile 2005