



BELLEZZA E BENESSERE

Fitness

**Toniche e magre a tempo di record!**

L'universo del fitness e del benessere vanta una macchina che promette con una dose minima di fatica, risultati incredibili: 10 minuti di trattamento equivalgono ad un allenamento intensivo di 1 ora e 30. Si chiama Power Plate Next Generation; provare per credere...  
di Elettra de Bauli

**J**ane Fonda, Julia Roberts, Isabelle Adjani, Barbra Streisand e Madonna. Ad aver mandato in visibilo questi ed altri vip e star d'olicecosano è una rivoluzionaria pedana vibrante dagli effetti rassodanti, tonificanti e di potenziamento muscolare, che - acclitolineano i suoi ideatori - in dieci minuti consente di ottenere gli stessi risultati di un'ora e mezzo di allenamento con le macchine tradizionali. Anche il mondo dello sport si è lasciato infatuare dal sistema che ha fatto breccia in alcune associazioni sportive degne di nota: dall'Alex calcio all'Arsehal, dai Los Angeles Lakers allo Spartak, Moscov. Diventato ormai una moda negli States, in Germania e in Olanda, Power Plate è arrivato anche da noi. Vediamo di cosa si tratta.

**L'allenamento "vibratorio"**  
Dimenticatevi degli elettrostimolatori e della ginnastica passiva: Power Plate sfrutta l'allenamento vibratorio, un sistema che si basa su quello sviluppato negli Anni '70 per aiutare i cosmonauti russi a combattere gli effetti degenerativi sui tessuti muscolari e ossei in assenza di gravità. All'epoca, consentì ai cosmonauti una permanenza nello spazio di ben 420 giorni, un record senza precedenti. Sul finire degli Anni '90, l'allenatore olimpico olandese, Guus van der Meer, adottò la tecnica della vibrazione integrandola nel regime di allenamento terapeutico degli atleti olimpici, applicandola anche a principianti, professionisti, persone in soprappeso, e sfruttandola nel settore medicoterapeutico. Tra l'entusiasmo generale, nel 2000 nasce il primo prototipo di Power Plate e, in meno di un anno, la

Salute & Beauty 14 Settembre 2006