



Power Plate, per accelerare il metabolismo

Su cosa lavora Tra le proposte più recenti e innovative, questa macchina lavora un po' su tutto il corpo: potenzia e snellisce ogni singola zona, ma soprattutto rinforza le strutture ossee, aumenta il metabolismo, il consumo di calorie e stimola il sistema nervoso centrale e periferico. Si tratta di una pedana vibrante che, emanando particolari onde, sollecita meccanicamente i muscoli, i quali reagiscono attivamente contraendosi; al tempo stesso aumenta il rilascio di ormoni, prodotti naturalmente dal corpo, che bruciano i grassi, mentre l'effetto massaggio funziona contro la cellulite. I risultati? Un progressivo dimagrimento e la sensazione di fare meno fatica mentre ti alleni.

Precauzioni La vibrazione non procura nessuna sensazione di dolore, ma se esageri alla fine dell'allenamento rischi di sentirti molto spossato. Per evitarlo, rispetta il protocollo che consiglia un minuto di vibrazione e uno di riposo per un totale di 20 minuti di lavoro.