



LA BENEFICA SEDUZIONE DELLA GOOD VIBRATION

Power Plate, il rivoluzionario attrezzo per home fitness, sfrutta le proprietà dell'allenamento vibratorio. Una tecnica rivoluzionaria già utilizzata mezzo secolo fa dagli astronauti sovietici. Senza nessuna fatica e senza muoversi da casa si ottengono dei risultati veramente straordinari



Non troverete la ragazza bruna della foto ad aspettarvi in salotto. Ma l'effetto piacevole sorpresa è comunque assicurato. Perché Power Plate è la prossima generazione dell'home fitness. Un attrezzo veramente "rivoluzionario". Non a caso ha conquistato molte star di Hollywood: da Clint Eastwood a Jane Fonda, da Demi Moore a Julia Roberts. Per non dire di alcune delle più importanti squadre di diverse discipline: dall'Ajax all'Arsenal, ai Los Angeles Lakers allo Spartak Mosca. Ed è proprio dai cosmodromi russi che arriva la storia della "good vibrations" di Power Plate. L'allenamento vibratorio, perché questa è la particolarità di Power Plate, ha una storia lunga mezzo secolo. La prima volta fu utilizzato dai ricercatori sovietici per aiutarli a combattere gli effetti degenerativi sui tessuti muscolari e ossei. L'allenamento a vibrazioni consentì loro una permanenza nello spazio senza precedenti: 420 giorni contro i 120 dei colleghi americani. Nel 1999, l'allenatore olimpico Guus van der Meer, sfruttando il principio dell'allenamento vibratorio, creò Power Plate. E qui la storia diventa una piacevole e utile abitudine. Già, perché bastano soltanto 20 minuti alla settimana per ottenere immediati e benefici risultati. Ogni sessione di trattamento prevede 10 posizioni diverse, della durata di 60 secondi ciascuna. Numerosi studi hanno dimostrato che con solo 10 minuti per 2 volte la settimana di Power Plate (distribuito in Italia da Icon Health & Fitness) si può raggiungere, senza fatica, lo stesso effetto di un allenamento tradizionale di un'ora e mezzo tre volte la settimana. Non solo. Power Plate è adatto alla prevenzione dell'osteoporosi e indicato contro lo stress. Ed è l'idea che mancava per dire addio alla sedentarietà.

Viaggi IN Benessere Giugno 2005