



Storia della pedana my5

La pedana Power-Plate lavora creando delle vibrazioni, o oscillazioni, che provocano instabilità in tutto il corpo. Il corpo si stabilizza da solo, usando inconsciamente il sistema muscolare per bilanciare queste vibrazioni. Questa attività continua dei muscoli rende l'allenamento con la pedana Power-Plate così efficace. Questo tipo di allenamento, detto Acceleration Training (allenamento di accelerazione), è stato scoperto nell'ex Unione Sovietica. Gli astronauti che soffrivano di una considerevole perdita di potenza muscolare e di densità ossea dopo il tempo trascorso nello spazio, beneficiarono enormemente di questo metodo di allenamento. Gli scienziati, negli anni 70, studiarono molti effetti correlati all'Acceleration Training e tra gli altri notarono un aumento della potenza e della flessibilità muscolare, della densità ossea, della circolazione e della forza di recupero. Tuttavia questa nuova forma di allenamento rimase sconosciuta nell'Europa occidentale almeno fino alla caduta della cortina di ferro, quando l'allenatore olimpico olandese, Guus van der Meer, introdusse questa tecnologia che porta allo sviluppo della pedana Power-Plate. Ora è possibile allenarsi con piacere, senza il bisogno di aggiungere pesi extra e quindi senza sovraccaricare il corpo e le articolazioni. L'allenamento con la pedana Power-Plate è adatto a chiunque e per ogni tipo di allenamento: da quello ad alto livello, all'alta prestazione degli atleti, all'allenamento di anziani e a chi desidera semplicemente migliorare il suo stato di salute generale e i livelli di fitness.