



Benefici della pedana my5

L'allenamento con la pedana Power-Plate offre molti effetti positivi. Mentre i vostri muscoli ricevono un eccellente allenamento grazie alle vibrazioni prodotte dalla macchina, proprio questo alto livello di attività muscolare stimola innumerevoli altri processi.

lista dei benefici:

- Aumento della potenza e della forza muscolare
- Aumento del metabolismo
- Riduzione della cellulite
- Miglioramento dell'aspetto e della struttura della pelle
- Recupero anabolico più rapido e riduzione degli ormoni dello stress
- Miglioramento del core conditioning e della stabilità
- Aumento naturale dell'ormone della crescita umano
- Aumento della flessibilità e del rilassamento dei muscoli
- Diminuzione del dolore
- Aumento della circolazione sanguigna
- Stimolazione della crescita ossea e aumento della resistenza ossea
- Miglioramento del drenaggio del sistema linfatico
- Stress minimo ai tendini e alle articolazioni
- Riduzione delle lesioni e miglioramento della guarigione