



La pedana my5 è adatta per me?

In alcuni casi è consigliabile consultare il medico o lo specialista prima di allenarsi con la pedana Power-Plate. Il fatto che una delle controindicazioni vi riguardi, non significa che non possiate allenarvi con la pedana Power-Plate. Tuttavia per sicurezza consultare il medico o l'allenatore prima di iniziare l'allenamento.

Controindicazioni per l'allenamento con la pedana Power-Plate:

- gravidanza
- trombosi
- patologie cardiovascolari
- ferite recenti dovute a un intervento chirurgico
- articolazioni artificiali
- ernia acuta/discopatia/spondilolisi
- diabete grave
- epilessia
- patologie acute/processi infiammatori
- emicrania grave
- pacemaker
- nuovi portatori di IUD, spirali, perni metallici, chiodi o piastre
- tumori
- problemi/disfunzioni retiniche

Nota: sono state eseguite ampie ricerche sugli effetti dell'allenamento di accelerazione in particolari condizioni mediche; pertanto l'elenco sarà rivisto a breve. L'esperienza pratica indica che vi sono numerosi casi in cui è vantaggioso integrare l'allenamento con la pedana Power-Plate in un piano di trattamento. Ovviamente questo deve essere fatto sotto la guida di un dottore o di un allenatore.