



VIBRACIJSKA PLOŠČA

VIBRACIJSKA PLOŠČA je nastala kot rešitev astronautov, ki so dneve preživljali v breztežnostnem prostoru in niso mogli uporabljati mišic. Zaradi vibracijskega treninga so edini v vesolju zdržali 420 dni (prej 120 dni). Danes je vibracijska plošča visoko cenjena naprava za FITNESS, ZDRAVJE in TERAPIJO!

Princip delovanja vibracij izhaja iz formule $F=m \times a$. Sila na kateri koli objekt se lahko poveča tako na račun mase kot na račun pospeška. Tako fitness naprave ali treningi s prostimi utežmi izkoriščajo maso, vibracijska plošča pa pospešek. Kako konkretno si lahko to predstavljamo? ***Vibracijska plošča oddaja vibracije, ki povzročajo nestabilnosti v človekovem telesu. Na to se telo refleksno odzove z mišičnim nategovanjem in krčenjem saj poskuša telo ponovno spraviti v ravnotežje. Torej vibracije povzročijo porušenje ravnotežja v telesu, ki ga z mišičnimi kontrakcijami telo ponovno vzpostavi.*** Na ta način taka vadba ne vpliva zgolj na krepitev mišične mase temveč vključuje in izboljšuje tudi telesne stabilizatorje, ne da bi ob tem dodatno obremenjevali sklepe. Tako vadba z vibracijsko ploščo postane primerna za vse generacije ter za ljudi z določenimi telesnimi omejitvami (poškodba, artritis, multipla skleroza, prekomerna telesna teža, ipd.).

Priporočamo min.10 treningov od 10-20 minut.

KORISTI:

- pospešuje cirkulacijo krvi
- povečuje mišično maso
- izboljšuje prožnost mišic
- poveča eksplozivno moč
- povečuje kostno gostoto
- izboljšuje fleksibilnost telesa
- topi maščobne blazinice in celulit
- pospešuje presnavljanje
- pospešuje mišično regeneracijo
- manjši pritisk na sklepe
- izboljšuje ravnotežje
- izboljšuje koordinacijo telesa
- vaši treningi so bolj izkoriščeni
- znižuje stresni hormon



- pospešuje nastanek kolagena
- izboljšuje počutje in zdravje na splošno
- znižuje možnost nastanka poškodb
- fitness, šport, zdravje
- medicina, rehabilitacija
- wellness, lepota



Cenik Vibro gym

Fit354-Pobeška 54 Prade, Koper

Potrebna predhodna rezervacija po telefonu.