

# L'ERA DELLA VIBRAZIONE

## Vibro Training



**La pedana vibrante** è uno degli attrezzi emergenti nel panorama delle palestre e dei club. Diffuso e utilizzato per l'allenamento e il benessere delle persone, la pedana consente ai frequentatori abituali di integrare il normale allenamento, così come per i più sedentari di avvicinarsi all'attività fisica con un allenamento considerato meno *aggressivo*.

Con **VibroGym Professional** il corpo impara ad attivare anche quei muscoli che si usano poco, così tutto il corpo ne trae beneficio senza doversi allenare in maniera troppo intensa.

**VibroGym Professional** basa il suo funzionamento sul principio della "Vibrazione Totale del Corpo" (Whole Body Vibration). Racchiude al suo interno due potenti motori da 160W ciascuno che generano solo vibrazioni verticali efficaci. I due potenti motori

sono gestiti, controllati e sincronizzati da elettronica Siemens. VibroGym Professional è prodotta in Olanda per assicurare la massima qualità tecnologica e costruttiva.

I più importanti effetti benefici dati dall'utilizzo di VibroGym sono: **miglioramento dell'equilibrio del corpo; maggiore combustione dei grassi; aumento della flessibilità; aumento della densità ossea; potenziamento muscolare; bonificazione; riduzione della cellulite.**

Ridurre la cellulite segue le stesse dinamiche del dimagrimento, mentre ridurre l'effetto "buccia d'arancia" a livello superficiale è uno dei risultati visibili nel giro di 3, 6 sedute ma varia molto a seconda del tipo di vibrazione e della forza dello scuotimento. Può essere amplificato dalla cavitazione. Per rendere gli effetti definitivi ed a lungo termine è necessario lavorare a livello muscolare con una vibrazione sufficientemente intensa che provochi una contrazione miotattica significativa, sempre in abbinamento a delle abitudini alimentari finalizzate al bilanciamento ormonale. Un esempio: pedana vibrante di un certo livello coadiuvata da un controllato programma alimentare.

**... I RISULTATI VANNO IN PROPORZIONE ALL'INTENSITÀ DI VIBRAZIONE!**

Quindi più la vibrazione è forte, senza esagerare e sempre restando entro certi limiti, più risultati si possono avere e in minor tempo.

## UN QUADRO GENERALE DEI BENIFICI DI VIBROGYM:

- reattività, forza e potenza negli atleti
- reattività, coordinazione, equilibrio negli atleti
- riabilitazione ai legamenti del ginocchio
- dolori alla schiena
- osteoporosi
- reattività e miglioramento dell'equilibrio negli anziani
- disordini neuromuscolari
- obesità (attraverso la stimolazione della secrezione ormonale)
- diabete e problemi di circolazione periferica
- incontinenza
- Incremento della forza, della potenza e del tono muscolare.
- Incremento del coinvolgimento delle fibre muscolari.
- Miglioramento della reattività.
- Incremento dell'esplosività per la minore partecipazione dei muscoli antagonisti nel movimento.
- Livellamento della capacità muscolare tra agonisti e antagonisti.
- Incremento del flusso ematico per migliorare il riscaldamento/raffreddamento dei gruppi muscolari prima/dopo la prestazione.
- Aumento dell'ossigenazione generale e periferica.
- Incremento dei livelli di testosterone.
- Incremento significativo dell'ormone della crescita GH.
- Riduzione del livello di cortisolo.
- Carico articolare notevolmente ridotto rispetto agli esercizi di condizionamento convenzionale.
- Miglioramento dei riflessi posturali.
- Miglioramento della flessibilità e dell'elasticità muscolare.
- Miglioramento dell'arco di movimento.
- Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione.
- Limitazione della perdita di densità ossea.
- Miglioramento della qualità della vita in soggetti anziani.
- La pedana vibrante come acceleratore metabolico può aiutare nell'obiettivo di dimagrire e ma solo se in abbinamento ad un programma alimentare serio a bilanciamento ormonale.

