Power Plate. La plataforma vibratoria de los famosos

Disponemos de la mejor plataforma vibratoria del mercado. Sus prestaciones nada tienen que ver con el resto de modelos de la competencia.

Su utilización bajo la prescripción y supervisión de nuestros expertos profesionales te aportarán la máxima eficacia y consiguiendo resultados visibles.

¿Por qué Power Plate es diferente?

Power Plate es diferente porque es fruto de años de estudios e investigaciones respaldados en sólidas bases científicas. En 1960 se realizan los primeros experimentos con tecnología de vibración en la Europa Oriental por el Profesor Biermann.

Pero el principio básico del entrenamiento por vibraciones, se lo debemos a la astronáutica rusa, ya que fue empleado para preservar y fortalecer la musculatura de los cosmonautas que se debilitaba durante las misiones espaciales. Los rusos eran capaces de permanecer más de 420 días en el espacio, mucho más tiempo que los americanos, los cuales habían trabajado y entrenado con aparatos convencionales sufriendo mucho antes la atrofia muscular. Para compensar la ingravidez los científicos rusos desarrollaron el entrenamiento por vibración, a base de una placa vibratoria que genera oscilaciones que se transmiten al cuerpo, concretamente a la musculatura, provocando así la contracción refleja de los músculos y logrando una circulación optima de la sangre. Los tendones se extienden e incluso se extienden los músculos subyacentes, como la musculatura del suelo pélvico, la de la columna vertebral e incluso la musculatura facial, por medio de la actividad refleja.

En 1998, el entrenador olímpico holandés Guus Van Der Meer adopta la tecnología por vibración, Acceleration Training™, y desarrolla una versión sumamente mejorada y diseñada para todo el cuerpo y para personas de cualquier edad y condición física. La nombra Power Plate® y aplica sus técnicas en programas para atletas olímpicos, gente sin condición física o con problemas de sobrepeso, y también en medicina.

El primer prototipo de Power Plate® es recibido con mucho entusiasmo, de una forma muy positiva y con un gran interés mundial. Desde entonces el equipo de investigación y desarrollo de Power Plate® ha diseñado distintos programas a través de los cuales cualquiera puede mejorar su aspecto, condición física y bienestar.

Power Plate

entrenamiento personalizado

now "you entrenamiento personalizado

Power Plate. La plataforma vibratoria de los famosos

Power Plate® es la máquina para ejercicio de vibración más avanzada del mercado, creando un nuevo concepto en soluciones de bienestar para personas de todas las edades, estilos de vida y capacidades físicas. Los beneficios que se obtienen al incorporar el entrenamiento con Power Plate® a la rutina habitual, tanto si se trata de una deportista de alto nivel profesional o de un usuario normal, son increíbles.

La tecnología vibratoria utilizada por los equipos de **Power Plate®** es líder en su campo y sus beneficios están sólidamente probados mediantes investigaciones científicas independientes.

Los beneficios de Power Plate®:

1. Combustión local de grasas.

Gracias al entrenamiento con **Power Plate®**, el metabolismo alcanza un nivel superior, mejorando así la combustión de las grasas y aumentando el metabolismo basal. Esto provoca una disminución de las capas de tejido adiposo. Los ejercicios de masaje también mejoran la circulación sanguínea, pudiendo de esta forma combatir eficazmente las acumulaciones locales de grasa y favoreciendo los procesos de lipólisis localizada, maximizando los efectos de cualquier ejercicio físico complementario.

2. Celulitis y estética.

Los ejercicios de masaje en la **Power Plate®** hacen que las adherencias y adipocitos se desprendan, generando calor interno e hiperemia que provoca vasodilatación y un aporte de oxígeno más elevado, favoreciendo la combustión, por lo que la piel se ve más tersa y nutrida. La imagen de la piel mejora notablemente, por la regeneración de tejido conjuntivo, la reactivación capilar y la disminución de celulitis.

3. Entrenamiento de alta velocidad.

Entrenando con **Power Plate®**, y tras varias sesiones de entrenamiento, la musculatura puede contraerse hasta en un 97% de su capacidad, es decir, casi el 100% de las fibras de todos los grupos musculares se activan. La fuerza máxima y la resistencia aumentan considerablemente. En tan sólo 10 minutos puede obtener el mismo efecto de entrenamiento que después de una larga sesión de entrenamiento convencional.

4. Activación de la circulación sanguínea.

Con el ejercicio en la **Power Plate®**, el músculo es abastecido de sangre muchas veces por segundo igual que ocurriría con un ejercicio convencional como correr. Se nutren así los vasos más pequeños, aportando los combustibles a la vez que se eliminan los productos residuales con mayor rapidez, lo cual conlleva a una rápida regeneración y una mejora sustancial de los problemas circulatorios.

Power Plate

entrenamiento personalizado

now("you") entrenamiento personalizado

5. Mejora de la coordinación.

El estímulo simultáneo de los receptores de todo el cuerpo mejora la coordinación intermuscular e intramuscular; además se entrenan y mejoran inmediatamente la reacción y el sentido del equilibrio.

6. Aumento de la movilidad.

Una buena circulación, el calentamiento y el reflejo de extensión de los tendones, permiten una liberación de reservas de elasticidad, aliviando también las contracciones musculares y eliminando estados de dolor.

7. Mejor condición física.

Mejorando la musculatura se activan en mayor medida todos los sistemas de abastecimiento y de este modo, también el corazón, aumentando su capacidad. Power Plate®, sitúa al cliente durante el ejercicio a niveles de pulsaciones sanos, muy próximos a los conseguidos durante una sesión de caminata moderada.

8. Bienestar intenso.

El estrés se reduce y el equilibrio hormonal mejora, por lo que se sentirá mejor. Además, la relajación después del esfuerzo es más completa que en otras formas de entrenamiento.

Por eso **Now You** es un centro único en la zona ya que cuenta, en exclusiva, con la licencia Power Plate®.

Power Plate® es la única que cuenta con el reconocimiento de médicos, deportistas de élite, modelos y actores a nivel mundial. Claudia Schiffer, Madonna, Demi Moore, Victoria Beckham, Serena Williams, Rafa Nadal, Pau Gasol, Mar Saura y Amaia Salamanca, son algunos de los famosos que confían en la tecnología y eficacia de Power Plate®.

now "you" entrenamiento personalizado

Power Plate

entrenamiento personalizado