


<b>Title:</b>	MF Plus	
<b>Date:</b>	2.10. 2009	
<b>Circulation:</b>	60 000	
<b>Readership:</b>	91 000	

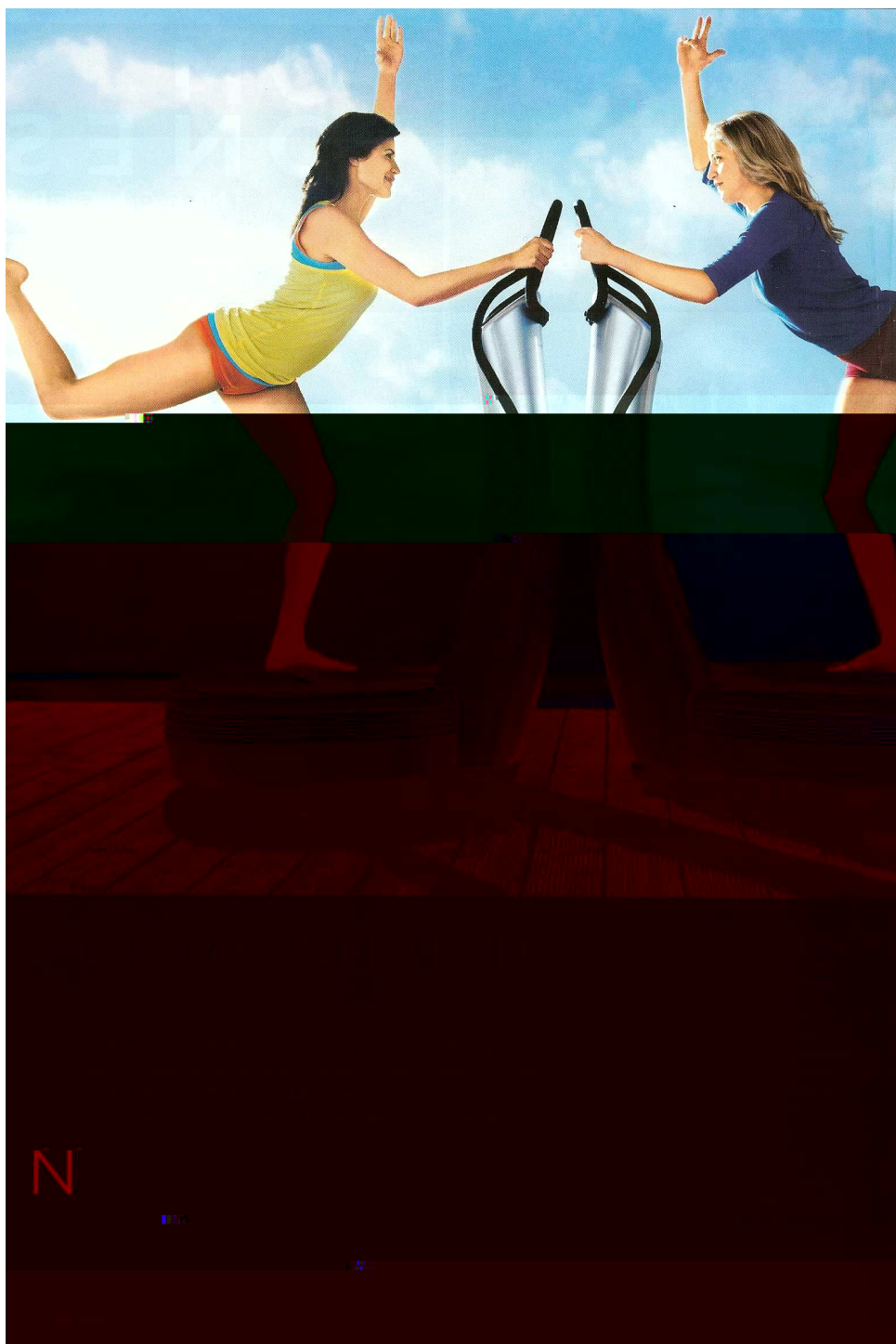




FOTO: ARCHIV (2)

nastavuje, a v kterých případech na něm raději necvičit. A hlavně - trenér vás naučí základní cviky, podle kterých pak můžete pokračovat dál.

#### NA POWER PLATE KDYKOLI

Já mám svou sestavu u konce. Celé to trvalo třicet minut - víc se ani nedoporučuje - a dalo mi to celkem zabrat. Nejsm fitness nováček, takže jsem si myslela, že to nic moc nebude. Ale cítím každý procvičený sval a je jasné, že do zítřka se všechno pěkně rozleží. Stroj nepatří mezi zázračné „hubnoucí přístroje“, které pracují za vás, jak by se snad mohlo zdát. Naopak, dá svalům slušné zabrat. Na Power Plate si zacvičí prakticky každý - je určený jak pro milovníky fitness, individuální uživatele, tak i pro profi sportovce. Se cvičením můžete začít kdykoli a v jakémkoli věku. Koneckonců je určen právě k tomu, aby člověk získal dobrou fyzickou, i když začíná od nuly.

#### NESMÍTE!

Práce jen se najdou skupiny, které si na tomhle stroji zřejmě nikdy nezacvičí. Vibrační technologie by jim totiž nemusely dělat dobře. Cvičení na PP se nedoporučuje těhotným ženám, lidem s hlubokou žilní trombózou, kardiovaskulárním onemocněním, těžkou cukrovkou, epilepsi, těžkou migrénou, lidem s nádorovým onemocněním, akutní kýlou, ženám s čerstvě aplikovaným nitroděložním tělískem, lidem s kovovými čepy či kloubu a těm, kteří nedávno absolvovali chirurgický zákrok nebo mají čerstvé rány po operaci. ■

chromovska@mf.cz

#### VÝHODY POWER PLATE

- Zvyšuje svalovou sílu a nárůst svalové hmoty.
- Dokáže rychle a správně tvarovat postavu i redukovat celulitidu.
- Lidem, kteří na Power Plate cvičili půl roku 2-3krát týdně, se podařilo zredukovat pomerančovou kůži na stehnech a hýždích až o 26 procent.
- Zlepšuje pohyblivost, koordinaci a rovnováhu.
- Ze zdravotního hlediska zvyšuje hustotu kostní tkáně, cirkulaci krve a hladinu některých hormonů.
- Power Plate lze použít také ke zotavení a regeneraci. Pomáhá lidem s artrózou, Parkinsonovou chorobou, roztroušenou sklerózou, osteoporózou, ale také s nadváhou. Přestože někteří z takto nemocných lidí nejsou schopni sami plnohodnotně cvičit, s pomocí trenéra jim Power Plate může prospět.
- Trénink na Power Plate byl zařazen do výcviků NASA a používali jej také sportovci na olympiádě v Pekingu.
- Zlepšuje rovnováhu a koordinaci. Vibrace stimulují nervosvalový systém takovou rychlostí, že jsou mimovolně zapojena téměř všechna svalová vlákna a je silně stimulován percepční systém. Tímto způsobem se lze nové pohyby naučit v kratším čase a špatné pohybové vzorce mohou být opraveny.

## RELAX



#### 10 DŮVODŮ, PROČ PODLE TRENÉRKY ZUZANY BIČÍKOVÉ CVIČIT NA POWER PLATE

- 1** Může na něm cvičit téměř každý - cviky se dají přizpůsobit danému člověku (od laika a neznalce cvičení až po vrcholové sportovce, od mladých lidí po starší věkovou kategorii).
- 2** Je časově nenáročný - za půl hodiny máte odcvičeno.
- 3** Je efektivní (zapojuje se až 95 procent svalových vláken). Z vlastní zkušenosti vím, že díky vibračním lidé pocítí správnou aktivaci daného svalu. Najednou vědí, jak konkrétní sval zapojit, a v tom spočívá hlavní podstata Power Plate.
- 4** Při pravidelném cvičení se objevují viditelné výsledky (doporučuji 3x týdně 30 minut).
- 5** Má pozitivní vliv na zdravotní stav člověka. Rada výzkumů potvrzuje jeho vynikající výsledky.
- 6** Trénink lze členě zaměřit (flexibilita, síla, koordinace, redukce, relaxace, masáž a další).
- 7** Trénink je nenáročný, při cvičení se postupuje od jednoduchého ke složitějšímu. Zvládne ho i sportovní „antitalent“.
- 8** Dopřeje vám pohodlí v sociálním prostředí posilovny (i stydlivější jedinci mají najednou pocit sebedůvěry, uvědomují si, že něco umějí).
- 9** Ne všichni mají rádi posilovnu a její stroje. Díky Power Plate lze dojít k výsledku i bez činek a posilovacích strojů.
- 10** Na Power Plate si přímo libují lidé v poúrazkových stavech pohybového aparátu, zejména po operaci kolenou, při problémech s achilovkami atd.

#### Vyzkoušeli jsme

- **POWER PLATE**  
Kde: Holmes Place Energy  
Adresa: Nádražní 762/32, Praha 5  
Kontakt: smichov@holmesplace.cz  
Telefon: +420 221 420 800

Cover page

TÝDENÍK S NÁZOREM – KDYŽ CHCETE VĚDĚT VÍC

**mf**

MLADÁ FRONTA

**PLUS**

42/2009 25 Kč



**NEODBYTNÉ  
ŠTENICE**

Krvelačný nepřítel  
se vrací do našich  
domovů

**TRABANTEM  
PO AFRICE**

Bakelitová vozítka pěti  
dobrodruhů dobývají  
černý kontinent

**GÁBINA PARTYŠOVÁ**  
Jak chutná život na vozíku

1,29 € / 39 Sk

