



BENEFICIOS DE LA PLATARFORMA VIBRATORIA OSCILANTE



Adelgazamiento y efecto lipolítico :La plataforma actúa directamente sobre los músculos y la masa grasa, provocando un gasto calorífico y permitiendo, junto con una dieta baja en grasas, perder grasa corporal e incrementar masa muscular. Además al aumentar la masa muscular aumentará el gasto de energía que utiliza nuestro organismo (**aumento del metabolismo basal**), por lo que se conseguirá una reducción de la grasa corporal y del peso.

Anti celulitis y drenaje linfático: Las vibraciones producen un aumento de movilidad de la linfa, así como una estimulación de los ganglios linfáticos, con lo cual el uso de la plataforma está indicado para personas con **retención de líquidos**.

Mejora de la circulación sanguínea :Mejora la circulación sanguínea local, alivia el dolor muscular y articular. Es un remedio eficaz para **evitar la sensación de piernas cansadas**, activando la circulación sanguínea y así evitando los problemas venosos.

Disminución de los riesgos cardiovasculares: Los tests clínicos han demostrado que la utilización de nuestra plataforma permite **reducir** la tasa de **colesterol** así como el de los **triglicéridos**.

Condiciones físicas mejoradas: Todo el mundo puede practicar aunque no se tenga costumbre de hacer deporte. Poco a poco las articulaciones, los tendones, los nervios pero también los órganos internos se refuerzan, el corazón se fortalece y actúa sobre su **equilibrio y su postura, mejorando su coordinación muscular**. Además hay una mejora de la flexibilidad general y, en función del tipo de ejercicio realizado, incrementará significativamente y específicamente el rango del movimiento articular.

Desarrollo muscular: En función de la posición adoptada, permite estimular una parte o un conjunto de músculos como por ejemplo los abdominales, los muslos, los glúteos, los brazos, las caderas... para **endurecerlos y tonificarlos, ganando en firmeza y tonicidad**. Además ayuda a mejorar la recuperación física después de ejercitar los músculos.

Aumento de la densidad ósea :Las vibraciones estimulan la formación de masa ósea debido al aumento de la compresión ósea que generan, y a las tracciones producidas en los huesos debido a las contracciones musculares. Se genera de esta manera un desarrollo de la matriz ósea debido a la estimulación de los reflejos neuromusculares en cortos periodos de tiempo y sin excesivo esfuerzo. Con lo que supone un tratamiento para la **prevención de osteoporosis y la prevención de fracturas óseas**.

Estimulación profunda: Permite ejercitar ciertos músculos que nunca se trabajan. El músculo sometido a vibración se contrae de manera activa, produciéndose en todos los músculos del cuerpo excepto en los de la cara y la lengua.

Regulación del Sistema Nervioso : Aumenta la conducción nerviosa, **produce mejoría en los casos de insomnio y neurastenia**. Un tipo de vibración correcta puede equilibrar el sistema nervioso.

Bienestar general :Permite al cuerpo aumentar la **secreción de testosterona y liberación de endorfina**, que una vez en la sangre procuran una sensación de bienestar, de satisfacción, y de disminución de ciertos dolores.