

MITOS Y VERDADES DE LA PLATAFORMA VIBRATORIA : **DESCUBRILLO EN PUNTO EXTREMO**



Las plataformas vibratorias tienen su origen en la navegación espacial rusa. En el espacio, los astronautas perdían

masa muscular rápidamente y era imposible entrenar con peso, así que desarrollaron un sistema a base de vibraciones para que pudieran entrenarse. Al vibrar, activa todas las fibras musculares del cuerpo, por lo que la intensidad se concentra y se necesita muy poco tiempo para conseguir resultados. Mientras que el entrenamiento tradicional utiliza entre el 40% y el 60% de los músculos del cuerpo, el entrenamiento con la plataforma utiliza casi el 100%,



Diferencia entre una plataforma Oscilante y una Planar.

La plataforma OSCILANTE, vibra sobre un eje central, es decir como si se tratara de un sube y baja. Mientras la parte izquierda de la plataforma sube, la parte derecha baja. Este movimiento se percibe como vibración cuando alcanza entre 40 y 60 Hz. Con este movimiento, la cadera y pelvis trabajan emulando lo que sería una marcha, amortiguando el efecto vibratorio sobre la columna y la cabeza. La plataforma PLANAR sube y baja toda junta, como si se tratara de un ascensor. Algunas además previenen un movimiento hacia adelante y hacia atrás, y otro hacia derecha e izquierda al mismo tiempo (denominada Triplanar), pero siempre moviéndose hacia la misma dirección toda la plataforma.

LA DIFERENCIA QUE SIENTE NUESTRO CUERPO

Para entender mejor, sobre una OSCILANTE el cuerpo funciona como bajando y subiendo de una escalera, subiendo un pie y luego el otro, mientras que en una PLANAR es como bajar una escalera cayendo con los dos pies al mismo tiempo. Esto último es lo que produce en las planares una vibración constante de la vista, dolores de cabeza si no se adopta la postura correcta y molestias en la columna, datos que no se evidencian en las oscilantes.

SE ALCANZAN LOS MISMOS RESULTADOS

El principio de Estimulación Vibratoria es el mismo, no se ha comprobado hasta la fecha ningún estudio científico que se alcancen diferentes resultados con ninguno de los dos sistemas en particular.

Acercate a PUNTO EXTREMO desde el miércoles 1 de Diciembre. Las sesiones son de aproximadamente 20 minutos en total, con entrada en calor y relajación. Atendida por expertos profesionales de la salud y la educación física.

Valor de la sesión \$ 20.

(Precio promocional por Diciembre, Enero y Febrero.)