

## ¿EN QUE CONSISTE LA PLATAFORMA VIBRATORIA OSCILANTE?

Su innovación reside en una plataforma oscilatoria que reproduce el movimiento natural de los músculos

En una sesión de entrenamiento convencional, sólo se ejercita el 40% de las fibras musculares. **Con el entrenamiento de vibración controlada de todo el cuerpo, el porcentaje se acerca al 100%**. Y no sólo es el tejido muscular el que reacciona. Esta aplicación también tiene un efecto positivo en el tejido de los tendones, tejido óseo, sistema nervioso y equilibrio hormonal. **Es capaz de estimular el 98% de los músculos a través de la plataforma que oscila entre 1 y 50 veces por segundo propagando rápidamente las vibraciones beneficiosas en todo su cuerpo**

Es una Plataforma de vibración por impacto OSCILANTE, mejorada notablemente en todas las ventajas que aportaban las antiguas plataformas únicamente de vibración perpendicular o vertical, ya que aporta mejoras en la proporción y reeducación postural, siendo mucho más tolerada, y efectiva en patologías de origen músculo-tendido-ligamentoso

El usuario se pone de pie en la plataforma vibratoria mientras que la base vibra y distribuye la vibración en todo el cuerpo. De esta manera el cuerpo responde con la contracción de los músculos. Se logra así una mejora física de las capacidades atléticas, la circulación sanguínea y la condición física en general

Utilizando la Plataforma Oscilante, **se mejora el sistema linfodrenante**, consiguiendo activar hasta 50 veces por segundo cada capilar, por lo tanto, estimula la actividad celular que conduce a una disolución de la grasa, la celulitis y la rápida expulsión de las sustancias tóxicas acumuladas en las capas mas profundas de nuestro sistema muscular

**Los resultados son una progresiva pérdida de peso asociado con una tonificación y definición muscular.**

Las sesiones de entrenamiento con plataforma vibratoria son de corta duración, de **10 minutos aproximadamente**

**Aumenta el flujo de la circulación sanguínea, quema grasas, ayuda en el drenaje linfático e indirectamente colabora en la delineación del cuerpo, reducción de la celulitis y tono muscular.**

**Con 10 minutos de ejercicio en la plataforma vibratoria son tan efectivos como una sesión completa de fitness. La plataforma vibratoria aumenta los resultados del entrenamiento del fitness y agregando variedad tanto para un entrenamiento total del cuerpo como para ejercicios de relajación. Ayuda a endurecer los músculos y esto se siente en un período corto de uso.**

La plataforma vibratoria además está indicada para contrarrestar procesos asociados a la hipotrofia y la osteoporosis. Este equipo de plataforma vibratoria está también especialmente indicado en tratamientos posturales, fisioterapéuticos en lesiones de extremidades inferiores, así como para la tonificación express en medicina deportiva y entrenamientos personales, así como en tratamientos con fines estéticos. El entrenamiento en la plataforma vibratoria es similar a cualquier otro tipo de entrenamiento, pero que se necesita un tercio del tiempo respecto a los otros sistemas.

Su evolución es progresiva, es decir que se irá aumentando el impacto del entrenamiento para dar fuerza al cuerpo. El uso dependerá de sus objetivos, características físicas, edad y sexo.

Las personas mayores que necesitan una actividad para evitar la pérdida de masa muscular y fortalecimiento en las articulaciones, podrán ganar en flexibilidad y amplitud en los movimientos

Los potenciales beneficios obtenidos con la utilización de la plataforma vibrante son avalados por los resultados obtenidos en investigaciones científicas

## **BENEFICIOS DE LA PLATARFORMA VIBRATORIA OSCILANTE**

### **Adelgazamiento y efecto lipolitico**

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 has demostrado que la utilización del nuestra plataforma permite **reducir** la tasa de **colesterol** así como el de los **triglicéridos**.

# BENEFICIOS DE LA PLATARFORMA VIBRATORIA OSCILANTE

## 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.

## **“NO PUEDE SER UTILIZADA POR PERSONAS CON”:**

- Serios problemas cardiovasculares
- Riesgos de trombosis o trombosis recientes
  - Artrosis adelantada o artritis reumatoide
    - Cálculos renales
    - Mujeres con DIU
    - Mujeres embarazadas
- Presencia de pernos, clavos, implantaciones y placas en las piernas
  - Recientes intervenciones quirúrgicas, heridas, suturas
    - Problemas o disfunciones retinarias
      - Marcapasos
      - Hernias agudas
      - Diabetes grave
    - Inflamaciones o infecciones agudas
      - Epilepsias
      - Tumores
  - Menores de 13 años de edad