

PLATAFORMA VIBRATORIA

Es una plataforma de ejercicio que emite micro vibraciones y/o movimientos oscilantes. Está indicada para realizar entrenamientos físicos a un nivel superior al entrenamiento convencional, mejorando el tono muscular y combatiendo la flacidez de la piel.

Las microvibraciones que transmite la plataforma provocan una rápida contracción y distensión de los músculos a gran velocidad. El paciente siente una vibración acompañada de la sensación de trabajo de los músculos.

Antes de empezar. Recomendaciones

Antes de comenzar los entrenamientos con la plataforma vibratoria hay que asegurarse de estar en forma, descansado y de haber hecho la digestión.

Resultados

La plataforma vibratoria aporta una mejora del tono muscular, incrementa la elasticidad, mejora la fuerza corporal, ayuda a perder peso gracias al aumento del metabolismo basal, combate la celulitis y la flacidez, incrementa el riesgo sanguíneo, incrementa potencia, agilidad, coordinación y elasticidad, alivia dolores musculares y acelera la rehabilitación después de lesiones.

Después del tratamiento

Para mantener la efectividad de los resultados de la plataforma vibratoria, es recomendable beber al menos dos litros de agua para ayudar a eliminar toxinas y llevar un estilo de vida saludable.

Contraindicaciones

No es recomendable utilizar la plataforma vibratoria si el paciente tiene lesiones musculares y óseas, está embarazada o en periodo de lactancia, se encuentra en un postoperatorio o si tiene problemas cardiovasculares.