magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 4. 2. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Vibrační plošiny zpevňují svalstvo a zrychlují metabolismus

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vibracni-plosiny-zpevnuji-svalstvo-a-zrychluji-metabolismus__s10011x10813.html

Reklamní slogany hlásají, že „cvičí za Vás“ a nabízí stejný přínos během 15ti minut jako hodinové cvičení! Jak to s nimi je doopravdy? Mohou vibrace urychlit a usnadnit naši cestu za posílením svalů a hezkou postavou?

Poprvé se vibrační plošiny objevily ve

vesmírném programu

Kde je využívali v boji proti negativním účinkům stavu beztíže na svaly a kosti kosmonautů. **Jsou navrženy tak, aby zapojovaly svaly celého těla a přitom nepřetěžovaly klouby a páteř.** Vibrace způsobují svalové kontrakce a díky těm svaly nepřetržitě pracují po celou dobu cvičení. **Tyto kontrakce nejen, že zpevňují svalstvo celého těla, zlepšují také pružnost svalů a stimulují kostní tkáň, jsou tedy skvělou prevencí osteoporozy.** Navíc **zrychlují metabolismus**, takže **spálíte více tuků**. Kromě toho **vibrace zrychlují cirkulaci krve v kůži a svalech a stimulují lymfatický systém. Mohou tak pomoci redukovat celulitidu a napomáhají k odvodnění organismu.**

Tradiční cvičení zvyšuje svalovou sílu, protože tělo reaguje na další odpor tvořený zátěží přes pravidelnou gravitaci. Při vibračním cvičení reaguje tělo na zrychlení spíše než na další zatížení, což je lepší než standardní cvičební podněty. Cokoli, co narušuje stabilitu těla a nutí zapojovat a zpevňovat řadu svalů, což je potřeba už jenom k udržení se v příslušné pozici, může vést ke zpevnění. **Je to v podstatě forma balančního cvičení.**

Nejčastěji se setkáme se dvěma typy vibračních plošin - axiální a lineální

Axiální se kolébá kolem otočného bodu jako houpačka. Levá a pravá strana se střídavě pohybují nahoru a dolů, zatímco střed zůstává nezměněn. Můžete změnit celkovou vzdálenost, o kterou se Vaše nohy budou pohybovat nahoru a dolů a postavit se blíž nebo dál od středu. **Výhodou tohoto typu plošin je, že pohyb na nich napodobuje přirozenou rotaci boků při chůzi a běhu a snižují se tím i mnohdy nepříjemné vibrace hlavy.** Dochází tady také k větší stimulaci svalů ve srovnání s lineálními plošinami na stejné frekvenci. Nevýhodou je, že u vyšších frekvencí kmitání mohou nohy klouzat po plošině.

Lineální vibrační plošina zůstává vodorovná a celá plošina se pohybuje nahoru a dolů o stejnou vzdálenost. Vzhledem k platformě pohybující se stejně bez ohledu na to, ve které její části stojíte, bude cvičení horní části těla stejně pohodlné, ať již máte ruce u těla nebo doširoka roztažené. Protože platforma neumožňuje přirozené otáčení pánve ze strany na stranu, je vibrační energie přenášena dále do těla, celou cestu až do hlavy.
Na stroji je možné procvičit komplexně celé tělo. Nejčastěji se ale cvičení zaměřuje na problémové partie, jako jsou stehna, hýždě, břicho, ale také

tricepsové svaly. Můžete vykonávat statické nebo dynamické pohyby včetně stoje, sedu, kleku, lehu a položení rukou. Na vibrační plošině můžete klidně jen stát ve správném postoji nebo provádět téměř všechny cviky, které cvičíte na pevné podložce. Součástí každé lekce je i relaxační část.

Na našem trhu se objevují vibrační plošiny různých výrobců

Jejich cena u typů vhodných pro domácí použití začíná zhruba na 30 000 korunách, u strojů pro komerční využití je jejich cena několikanásobně vyšší. Lekce cvičení na vibračních plošinách se pohybuje od 300Kč výše.

Kdy se cvičení nedoporučuje?

Pokud trpíte epilepsií, těžší formou diabetu, žlučovými kameny, nádorovým onemocněním, kardiovaskulárními chorobami, máte umělé náhrady kloubů nebo vás trápí infekce či bolest hlavy, cvičení na vibračních plošinách pro vás není vhodné. Na vibrační plošiny by měly zapomenout i těhotné ženy nebo ženy, které se v brzké době otěhotnět chystají.

Touha vyzkoušet něco nového - ano, ale zázrak ne

Pokud máte chuť zkusit něco nového, vytěžit z minima času pro cvičení maximum, pak vyzkoušejte tento druh cvičení. Pokud však čekáte zázračný stroj, který veškerou práci udělá za vás, tak bohužel ani tento zázraky nedovede. Pokud chcete dosáhnout určité změny, vždy je třeba zapojit vlastní vůli a začít na sobě postupně pracovat.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz