

¿TE DA PEREZA IR AL GIMNASIO? ¿ERES DE LOS QUE LES CUESTA ENTRENAR?
Descubre la fórmula más rápida y eficaz de estar en forma. Descubre Pilates Power Plate.

Pilates Power Plate fusiona las técnicas de vibración con el Pilates suponiendo un entrenamiento altamente poderoso y eficaz con beneficios incalculables para el cuerpo y la salud. Aquí te lo presentamos.

Los campos de la actividad física, la salud y la belleza están dando pasos de gigante gracias a las nuevas técnicas, que aportan drásticos avances en la mejora corporal. Entre los más efectivos están el **entrenamiento con vibración** y el **Método Pilates**. ¿Cuáles son sus beneficios? ¿por qué se imponen con tanta fuerza?

El entrenamiento con vibración (también conocido como entrenamiento por aceleración) tiene sus orígenes en la astronáutica rusa. Fue empleado para preservar la musculatura de los cosmonautas ante la falta de gravitación, y ¡con mucho éxito! Mediante una placa vibratoria se generan oscilaciones que se transmiten a los músculos, provocando su contracción refleja y una óptima circulación sanguínea. Los tendones se extienden e incluso se refuerzan músculos profundos tales como la musculatura del suelo pélvico y de la columna vertebral.

Su secreto: **rapidez** y **eficacia**, aspectos altamente valorados en el entorno social actual. Sin necesidad de pesas adicionales y sin someter al aparato locomotor a esfuerzos mayores o incluso excesivos, Power Plate® tiene un gran potencial en:

- . entornos terapéuticos, donde puede mejorar el rendimiento muscular de pacientes en rehabilitación y de las personas mayores.
- . personas que no pueden o no desean dedicar largas horas de entrenamiento
- . atletas profesionales que busquen mejorar su rendimiento y nivel de preparación física

Paralelamente, el Pilates es sin duda alguna, una disciplina con resultados. Ideada por el alemán Joseph Pilates a principios del siglo XX, este método transforma drásticamente el cuerpo, el modo de moverse y de sentir, a partir de la conciencia y de la técnica depurada. Su secreto: su **precisión** y **corrección**. Más que una serie de ejercicios, Pilates es la manera en que los realizas, la manera óptima de utilizar tu cuerpo. Hay quien lo define como el Arte o la esencia de todo movimiento (puedes hacer Pilates incluso andando por la calle!!!!). Pilates mejora la flexibilidad, desarrolla la fuerza, la agilidad y la economía de movimiento, incluso puede aliviar el dolor de espalda, tan extendido en nuestra sociedad.

Al igual que el entrenamiento con Power Plate®, el Método resulta efectivo para casi todo tipo de población, ya sea en procesos de rehabilitación, en la población general o en el deporte de élite.

Imagínate por un momento cuán efectiva resulta la combinación de estas dos técnicas. Asombroso, ¿verdad? La integración de ambas herramientas permite ahorrar tiempo y mejorar en los resultados.

EL PROGRAMA PILATES POWER PLATE

El programa de Pilates Power Plate® consta de diferentes niveles de dificultad, siendo totalmente adaptable a las necesidades de cada individuo. Se diferencian dos partes fundamentales;

A- Parte POWER

Formado por ejercicios de Mat Pilates (en el suelo) y por ejercicios de entrenamiento y preparatorios-potenciadores en Power-Plate. Los ejercicios con Power Plate® en este caso están destinados a preparar al cuerpo para rendir mejor en el entrenamiento de Pilates, ya sea en su variante de suelo (Mat Pilates) o en su modalidad con máquinas (Reformer, Chair, Cadillac y Step-barrel). No se trata de ejercicios de Pilates propiamente dichos: son ejercicios que te preparan para realizar mejor las sesiones de Pilates, pudiéndolas aprovechar más y mejor.

B- Parte PROGRAM

Constituye el programa de Pilates con Power Plate®, formado por ejercicios de Pilates adaptados al entrenamiento con vibración; estos ejercicios se han evolucionado e integrado en tablas completas y equilibradas para un trabajo global del cuerpo.

Ambas partes son esenciales para la comprensión e integración de ambas disciplinas.

Otra de las características que enriquece el programa es la posibilidad de usar pequeño material (bandas elásticas, rulo, balón medicinal, aro...), además de las infinitas combinaciones y adaptaciones creativas del Pilates actual. Y lo que más gusta: en solo 10 o 20 minutos se puede completar un entrenamiento de Pilates que, de no ser por la vibración, requeriría más de dos horas para obtener los mismos resultados.

No es un milagro, no es una broma, es la nueva tendencia para entrenar, cuidar e invertir en tu cuerpo. Los resultados no dejan de sorprendernos a diario.

(En un recuadro a parte:)

CARACTERÍSTICAS

1/ Un sistema rápido, eficaz, preciso y con corrección

- 2/ Aumenta la fuerza y la flexibilidad, corrige la postura, mejora los movimientos, potencia el bienestar
- 3/ Gran repertorio de ejercicios, con y sin material alternativo (aro mágico, rulo, balón, banda elástica...)
- 4/ Tres niveles de dificultad
- 5/ Sesiones pre-diseñadas completas, equilibradas y motivadoras que incitan a los practicantes a ser fieles a las sesiones de entrenamiento
- 6/ Programas específicos para la espalda, la belleza, el golf, la osteoporosis, etc.
- 7/ Aplicación de los Principios de Pilates a la Power Plate®, consiguiendo la calidad del movimiento
- 8/ Adaptado a cualquier persona, con resultados asegurados

Paulina Savall
Directora de Formación Balanced Body, España
TECNO SPORT