

Demistifikacija Power Platea: za i protiv

Ako imate bolove i promjene u koštano-zglobnom sustavu, nemojte nikada taj dio tijela izlagati vibracijama prije no što ste sa stručnim trenerom prošli savjetovanje i treninge za jačanje muskulature oko određenog bolnog segmenta tijela. Tek kad se utvrdi dovoljno snažna mišićna masa smijete početi raditi na Power Plateu

Upišete li u internetsku tražilicu Power Plate dobit ćete bezbroj rezultata: *20 min do savršene forme; Učinkovito oblikuje tijelo; Gordan Kožulj na Power Plateu; Sprava na kojoj vježbaju vrhunski sportaši - Power Plate...*No, pretražujete li malo dublje, postavite li preciznije upite pronaći ćete oprečne odgovore, sportaši ga hvale, distributeri također, stav fizioterapeuta je negativan, liječnika, ortopeda pozitivan. A ja zamislim potencijalnog klijenta s jednim pitanjem o učinkovitosti Power Platea i barem 10 različitih odgovora koje može dobiti kod stručnih osoba. Kako se onda odlučiti za ili protiv?

Moja praksa s Power Plateom započela je prije pune 3 godine, kroz ruke mi je prošlo stotinjak klijenata. Prva mi je godina bila najteža, imala sam toliko pitanja na koje nisam pronalazila dovoljno argumentirane odgovore. Tada sam se zaputila u London na njihovu Power Plate akademiju kako bih stekla dodatno znanje i postala certificirani instruktor Power Platea. Što sam tražila, to sam i dobila. Kod njih je vježbanje na Power Plateu poput istezanja u krevetu, za sve i svakoga, osim za osobe kojima je zbog određenih stanja ili bolesti (trudnoća, akutna venska tromboza, kardiovaskularne bolesti, tumori, dijabetes, retinopatije, rane od nedavne operacije, umjetni zglobovi, nedavno ugrađeni metalni implantati /vijci, pločice, sidra, akutna migrena) kontraindicirana uporaba Power Platea.

Nastavivši s radom na Power Plateu primijetila sam kako vibracijski trening na svakog djeluje drukčije. Klijent s problematičnim koljenom je nakon dva treninga osjećao još veće bolove, dok je druga osoba s istim simptomima bila prezadovoljna i treningom i rezultatima. Ipak nije sve tako jednostavno kako se čini.

Niti meni više nije bilo svejedno kad bi nakon treninga osoba rekla da je nešto boli. Krenula sam korak dalje i odlučila se posavjetovati s liječnicima specijalistima, ne samo fizioterapeutima, te krenuti u znanstveno istraživanje kako bih dobila odgovore.

Učinci Power Platea ispitani u Body Balance studiju

Na internetskim stranicama i u raznim časopisima možete pronaći barem 15 pozitivnih djelovanja Power Platea. Osobno sam, obuhvativši trogodišnji rad i istraživanje putem ankete, došla do malo drukčijih rezultata. Istraživanje je izvršeno na uzorku od 59 ispitanika, u razdoblju od 3 mjeseca. Ispitanici su trenirali 2 puta tjedno po 30 minuta, ovisno o inicijalnom stanju i do 45 minuta. Iz anketnog upitnika, u koji su ispitanici unosili svoje ocjene bazirane na subjektivnim doživljajima, primjetno je da su nastupile sljedeće promjene:

- 74% ispitanika ustvrdilo je značajno smanjenje razine celulita na nogama, stražnjici i bokovima
- 91% ispitanika ustvrdilo je veću čvrstoću mišića nogu, stražnjice, trbuha i ruku
- kod 43% ispitanika smanjeni su bolovi u leđima, koji su bili uzrok degenerativnih promjena i hipokinezije (nekretanja), kao i lošeg držanja tijela
- 90% ispitanika je primijetilo smanjenje zakočenosti u tijelu
- kod 98% ispitanika masaže djeluju opuštajuće i smirujuće
- 100% ispitanika primjećuje poboljšanje gibljivosti
- 4% ispitanika nije osjetilo nikakve veće promjene na tijelu.

Sva ostala djelovanja koja se inače navode uz djelovanje Power Platea kod ovih ispitanika nisu bila pronađena.

Zaključak

Smanjen celulit, očvrstnuti mišići stražnjice i trbuha, smanjeni bolovi u leđima više su nego dovoljni za redovitu primjenu akceleracijskog treninga, i za mene, i za moje klijente.

Kontraindikacije

Za neke je možda pitanje kontraindikacija zanimljivije nego djelovanje, posebno za struku koja se bavi i rješava probleme lokomotornog sustava. Ne smijem zanemariti ni činjenicu da sam već prvog dana rada na Power Plateu u svom studiju ugostila priznatog primarijusa, ortopeda iz Kliničke bolnice "Sveti duh" od kojeg sam dobila sve potrebne informacije vezane uz vibracijski trening i moguće povrede.

Kod oštećenja koštano-zglobnog sustava uzmimo primjer koljena. Oštećenje hrskavice (Hondromalacija patele) može predstavljati problem zbog postraničnih sila koje koljeno samo ne može kompenzirati svojim mišićnim, ligamentarnim i tetivnim aparatom. Međutim, utvrđeno je da se statičkim položajima na linearnim vibracijskim podlogama, znači ako su vibracije usmjerene gore-dolje, može ojačati mišiće vrlo brzo

i pomoći kod terapije koštano-zglobnog sustava.

Tko smije vježbati?

Moj praktični rad na Power Plateu, te suradnja s ortopedima urodili su osmišljavanju programa za ciljanu populaciju. Ako imate bolove i promjene u koštano-zglobnom sustavu, nemojte nikada taj dio tijela izlagati vibracijama prije no što ste sa stručnim trenerom prošli savjetovanje i treninge za jačanje miškulature oko određenog bolnog segmenta tijela. Tek kad se utvrdi dovoljno snažna mišićna masa smijete početi raditi na Power Plateu. Naravno da vaših 30 minuta treninga na Power Plateu do tada mora biti strogo praćeno te planirano i programirano za cijeli trenažni ciklus.

Tu činjenicu možemo potkrijepiti i velikim brojem domaćih i svjetskih sportaša koji koriste Power Plate u svojim kondicijskim programima. Mislite li da bi Gordan Kožulj pristupio vježbanju na Power Plateu da je osjetio njegovo štetno djelovanje, ili bilo kakvu nelagodu prilikom vježbanja?

Međutim, tu se krije i mala zamka za sve vas koji niste vrhunski sportaši i nemate čvrste i sportske mišiće. Ako je tijelo mišićno snažno, zglobovi su tijekom treninga na vibracijskoj podlozi zaštićeni. No, ukoliko je vaše tijelo atrofirano moj je savjet da najprije učvrstite tijelo vježbama iz Body Balance sustava vježbanja uz korištenje reformera, a tek onda krenite na Power Plate.

Ne smijem zaboraviti naglasiti da je Power Plateu nakon višegodišnjeg ispitivanja kvalitete i sigurnosti dodijeljen certifikat medicinskog proizvoda. Time su stvoreni uvjeti za njegovo još intenzivnije korištenje u rehabilitaciji raznih stanja i bolesti kao što su multipla skleroza, Parkinsonova bolest, cerebralna paraliza, osteoporozna, pretilost, stres, inkontinencija, fibromijalgija, reumatoidni artritis, bolna stanja kralježnice itd.

www.bodybalance.hr