

# Power Plate

## Pro koho je Power Plate určen:

### Power Plate je určen pro všechny:

- kteří chtějí efektivní trénink při minimální časové náročnosti
- kterým úplně nevyhovuje odporový trénink
- kteří chtějí předejít osteoporóze a chtějí zesílit kostní hmotu
- kteří potřebují rehabilitaci po úrazu
- kteří si chtějí zlepšit výkonnost
- kteří chtějí odbourat celulitidu
- kteří chtějí zlepšit flexibilitu a předejít zranění
- kteří chtějí tonizovat svalstvo
- kteří chtějí vypadat a cítit se lépe, být silnější a zdravější

## Kontraindikace pro cvičení na Power Plate:

- těhotenství
- DVT/Hluboká žilní trombóza
- kardiovaskulární onemocnění
- nedávné rány po operaci či chirurgickém zásahu
- syntetické/umělé klouby
- akutní kýla/onemocnění plotének/spondylolysis
- těžká cukrovka
- epilepsi
- akutní onemocnění/zánětlivé procesy
- těžké migrény
- použití kardiostimulátoru

