

# Novetat!!

## POWER DIET



**Posa't en forma sense trucs,  
seguint un estil de vida  
saludable, fent exercici i amb  
l'assessorament dels millors  
professionals.**

El paquet inclou:

- 10 sessions de Power Plate (+ 1 sessió gratuïta + 1 massatge)
- 1a visita + 2 seguiments de consulta nutricional

**Preu:  
420 €**

### Què és Power Plate?

Les màquines Power Plate<sup>®</sup> són dispositius de vibració d'alta qualitat que impulsen un nou concepte en solucions de benestar per a persones de totes les edats, estils de vida i capacitats físiques. Utilitzen els principis d'Acceleration Training<sup>™</sup> per estimular la resposta natural del cos a la vibració. Aquestes vibracions transmeten ones a la musculatura, activant les contraccions musculars reflexes entre 25 i 50 vegades per segon, cosa que millora el rendiment general en sessions de 15 minuts diaris, 3 cops a la setmana.

### Com funciona?

L'entrenament d'acceleració (Acceleration Training<sup>™</sup>) amb les màquines Power Plate<sup>®</sup> crea una estimulació del sistema propioceptiu del cos humà, ja que, amb cada vibració, el cos es veu obligat a realitzar contraccions musculars reflexes, entre 25 i 50 vegades per segon.

A més, aquestes contraccions treballen en múltiples dimensions perquè les màquines Power Plate<sup>®</sup> oscil·len en tres plans, igual que el cos humà. El resultat final és un millorament sorprenent de la producció de força o resistència i de la potència.

### COMBINACIÓ DE DIETA + POWER PLATE

Si amb el sol fet de menjar de forma regular i equilibrada ja podem perdre aquests quilos que ens sobren, la combinació d'una dieta i el treball muscular amb Power Plate ens ajuda a perdre aquest pes, alhora que ens aporta tota una sèrie de beneficis musculars i hormonal. Per exemple, la preservació de musculatura en dietes "límit", millora dels processos hormonal i utilització dels substrats energètics, millora del mapa neuromotor amb el consegüent augment de l'activitat diària, augment del metabolisme basal, reforç articular, entrenaments que necessiten poc temps, acció cardiovascular limitada i, per tant, poca percepció de fatiga, aprimament, aspectes estètics...



**Atreveix-te al canvi!!**

Per a més informació: **93 883 21 11** [osona.rehabilitacio@gmail.com](mailto:osona.rehabilitacio@gmail.com)