Caléndula

**CENTRO DE NUTRICIÓN Y BIENESTAR**

 **C/ Fuente de la Salud, 23**

 **Griñón (Madrid)**

 **Tlf. Cita previa: 910818087**

**BENEFICIOS**

**Adelgaza**

Con respecto al ejercicio tradicional, el ejercicio con plataformas **permite quemar más calorías en menos tiempo.** Esto se debe a que estimula la masa muscular magra (ayudando a quemar calorías incluso fuera del tiempo de ejercicio) e impulsa el metabolismo basal.

* También **mejora el funcionamiento del sistema linfático**, ayudando a liberar acumulaciones de desechos (que generan un peso extra).
* Además, **reduce los niveles de cortisol**, una hormona con gran incidencia en el aumento de peso, especialmente en el vientre.

**Elimina la celulitis**

**En muchos casos, la celulitis se debe a una pobre circulación sanguínea.**

El ejercicio con plataforma vibratoria aumenta en gran volumen la circulación local hacia áreas específicas, contribuyendo así a la disminución de la grasa y el fortalecimiento de la piel y el tejido conectivo.

Estudios han demostrado que, a la hora de combatir la celulitis, el entrenamiento vibratorio es incluso **más efectivo que el tradicional**, con la ventaja agregada de ser **más rápido y fácil de realizar.**

Para alcanzar estos resultados, es necesario llevar a cabo una rutina de ejercicio cardiovascular específica y evitar el consumo de alcohol, azúcares refinados y cafeína.

**Reduce el Stress**

**Se ha demostrado que las plataformas vibratorias pueden reducir en un 32% los niveles de cortisol.** Esta hormona es importante para varios procesos corporales, entre los cuales se incluye la digestión de la comida, las actividades del sistema inmune y el sueño. Cuando se atraviesa un período de stress, los niveles de esta hormona suelen ascender hasta límites peligrosos, que ponen en riesgo nuestro nivel de salud general.

## Mejora la circulación sanguínea

**La plataforma ayuda a mejorar el flujo sanguíneo, disminuir la presión arterial y aumentar la oxigenación de la sangre.**

Esto es esencial para combatir la celulitis y prevenir las varices. Además, el oxígeno es un excelente combustible para los músculos y el cerebro. Y tener una buena salud circulatoria garantiza estar mejor protegido ante heridas y lesiones.

## Disminuye los riesgos cardiovasculares

**A las ya mencionadas mejoras en la salud circulatoria se suman sus ventajas a la hora de reducir colesterol y triglicéridos.**

Como sabemos, tener altos niveles de colesterol puede llevar a sufrir todo tipo de afecciones cardiovasculares, como angina de pecho, infartos o accidentes cerebrales.

Es especialmente **efectiva para prevenir ataques cerebrovasculares** ya que estimula la producción de compuestos protectores de nervios, incrementa la irrigación sanguínea hacia el cerebro y favorece la resistencia de las neuronas, favoreciendo la multiplicación de las conexiones nerviosas.

**Tonifica los músculos**

**Las plataformas tienen una gran ventaja, sobre el ejercicio tradicional:** los músculos se contraen de manera involuntaria y regular, garantizando resultados más rápidos y un desarrollo muscular integral.

Otra de sus virtudes es que **estimula el 100% de las fibras musculares,** a diferencia del entrenamiento común, que apenas alcanza el 40%.

Cabe destacar que la plataforma vibratoria **incrementa en gran volumen los niveles de hormona de crecimiento**, que juega un importante rol en el desarrollo muscular, y que suele disminuir a medida que pasan los años.

## Incrementa la elasticidad

**Realizar ejercicios de estiramiento sobre plataforma ayuda a incrementar la flexibilidad de los músculos, ligamentos y tendones.**

Esto se debe al aumento de la oxigenación en la sangre que reciben esas áreas. Por este beneficio, el entrenamiento vibratorio aplicarse para el tratamiento de dolores de espalda (el aumento de la elasticidad reduce la rigidez), problemas articulares y dificultades motrices (la flexibilidad tiene incidencia directa en la movilidad).

**Potencia la fuerza muscular**

Investigaciones han demostrado que el efecto de aceleración-desaceleración de las plataformas vibratorias **garantizan un aumento de la fuerza muscular mucho más rápido que el del entrenamiento común.** En un estudio realizado a lo largo de 24 semanas se descubrió que aquellos que se entrenaban sobre plataformas vibratorias alcanzaron un aumento de hasta un 24,4% en su fuerza muscular, mientras que el grupo que efectuaba entrenamiento de peso común alcanzó apenas un 16%.

**La plataforma estimula intensivamente una contracción conocida como Reflejo Tónico Vibratorio**



**Corrige la postura corporal**

**Ayuda a mejorar el equilibrio, el caminar y la postura corporal.**

Por sus beneficios para la reeducación neuromuscular y la activación de zonas musculares rígidas, suele ser utilizada para tratamientos de escoliosis. Sus beneficios en este campo también han sido probados en ancianos y en pacientes con lesiones medulares.

Durante estos experimentos, los grupos que realizaron ejercicio con plataformas lograron aumentar el tiempo que se mantenían en pie y caminar distancias más largas con menos ayuda. También se han estudiado sus efectos sobre pacientes con Mal de Parkinson, que, gracias al entrenamiento vibratorio, lograron atenuar algunos síntomas típicos de esta enfermedad, como rigidez, temblores y falta de estabilidad.

## Aumenta el bienestar general

**Es sabido que el ejercicio común, bien aplicado, brinda enormes beneficios al bienestar y la salud en general.**

La plataforma vibratoria permite alcanzar ésos y otros resultados en un tiempo increíblemente corto. Además de reducir el estrés, tonificar los músculos, ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la salud de las venas, el entrenamiento vibratorio ayuda a mantener estables los niveles de serotonina, una hormona que regula el sueño, el apetito, la tensión muscular, la memoria, los estados de ánimo, etc.