

Vibrazioni trening



- Vibracioni trening je počeo da se koristi 1970. godine
- Ruski naučnici koji su ovu vrstu treninga koristili za misije u svemiru. Taj sistem treninga ogledao se u unapređenju astronauta čilj je krajnji cilj bio jačanje mišića i kostiju koji su bili oslabljeni za vreme boravka u svemiru.
- 1989. godine vibracioni trening počinje da se koristi na Zapadu, a u periodu od 1998-2005. godine ova metoda je doživela ekspanziju u celom svetu.

ALL THESE POSITIONS TO WORK INDIVIDUAL MUSCLE GROUPS



STRENGTHEN
CALVES



TONE
HAMSTRINGS



TONE
QUADRICEPS



OVERALL
CONDITIONING



UNDER-ARM
MUSCLE TONING



UPPER BODY
TONING



TONE
ABDOMINALS



THIGH
SHAPING

Za vibracione treninge potrebna je platforma (vibration plate, power plate) ili drugi rekviziti (flexi bar, flex belt), koji prenose mehaničke vibracije na organizam. To omogućava da se trening uradi za 15 minuta jer se mišići istežu i kontrahuju velikom brzinom.



Squat



Lunge



Thigh Massage



Calf Massage

Ovakva vrsta treninga pogodna je za vežbanje osoba bilo kog uzrasta i fizičke pripremljenosti.

Efekti ovog treniga su:

- Ubrzanje metabolizma
- Povećanje snage mišića
- Gubitak celulita
- Poboljšanje razmene kiseonika
- Povećanje koordinacije i ravnoteže



Flexi bar



Power plate



Flex belt



Vibration plate

Flexi bar

Štap dugačak 150 cm, ima krajeve cilindričnog oblika od prirodnog kaučuka.

Nakon zamaha specijalna vlakna u štapu svojim vibracijama dovode do reakcije tela – reflektornog naprezanja **trupa**, reakcije mišića koja svesno ne može da se postigne i to upravo onih koji su odgovorni za držanje tela.

Jača se i **vezivno tkivo, zglobovi** postaju stabilniji, poboljšava se koordinacija, pokreti postaju efikasniji i ekonomičniji.

Vežbanjem se poboljšava dotok kiseonika i eliminacija toksina što ubrzava regeneraciju tkiva pa je i opravak nakon povreda brži.

Važno za sportiste jer im omogućava brži povratak na trening i takmičenje.

Power plate

Sprava radi uz pomoću mehaničkih vibracija, pomerajući platformu (prvenstveno gore-dole) da poboljša snagu mišića, (levo-desno i napred-nazad) što doprinosi i boljoj ravnoteži i koordinaciji.

Vibracije su harmonične. Vibriranje platforme, izaziva prirodni odgovor neuro-mišićnog sistema koji apsorbuje vibracije, vršeći prirodne, refleksne kontrakcije.

Frekvencije vibracija idu od **25 do 50 Hz**.



Trening na Power plate spravi, koristi **princip Drugog Njutnovog zakona kretanja** i dobro poznate formule:

$$\text{SILA} = \text{MASA} \times \text{UBRZANJE}$$

Dok se u konvencionalnom treningu povećava masa, ovde se **povećava ubrzanje uz pomoć vibracija**. Vežbač radi sa sopstvenom masom koja dobija ubrzanje, a time i veću G silu koja deluje na mišiće.

U zavisnosti od broja vibracija u sekundi i visine pomeranja platforme, G sila se kreće u rasponu od 1 do 6.

Ovakav vid vežbanja unapređuje performanse kroz **povećanje efikasnosti**, čime se postiže skraćivanje kompletnog treninga snage na 20 minuta.



Trening se sastoji se iz 3 dela :

- 1. Vibracioni trening** (jača mišiće, poboljšava tonus mišića, ubrzava gubitak masnih naslaga)
- 2. Istezanja uz vibracije** (na Power plate-u, poboljšava fleksibilnost mišića koji dobijaju privlačan vretenast izgled)
- 3. Vibraciona masaža** (opušta mišiće, ublažava posledice stresa, pomaže uklanjanju celulita i eliminaciji mlečne kiseline iz mišića, sprečava upale mišića)

KANGOO JUMPS

Kangoo Jumps je vodeća svetska marka

Osmislio kanadski doktor Gregori Lekhtam

Prvi put je prezentovan u Parizu 1994. kao egzibicioni sport.

Denis Navil, švajcarski inženjer, je patentirao brend

Kinga Sebestijen, vlasnica licence ovog programa

vežbe odskakanja protiv gravitacije, sa specijalnom obučom

Takozvane rolerke na kojima se odskače su teške po dva kilograma

KANGOO JUMPS

Neobičan metod koji izuzetno podseća na hodanje/skakanje, gde je sve lepo ukombinovano sa muzikom.

U Kangoo jumps obuće može da se trči, skače, pleše, vežba aerobik i raznorazni vidovi fitnes vežbanja kako u zatvorenom tako i na otvorenom prostoru u prirodi ili terenu bez obzira na podlogu.

Postoji i program za decu

Čas od 60 minuta predstavlja dobar kardio trening koji kombinuje ples, muziku i vežbanje. Što je najvažnije – za ovu aktivnost nije neophodno nikakvo prethodno iskustvo

Intezivan, visoko motivacioni trening, koji pokreće čitavo telo, povećava izdržljivost mišića i pozitivno utiče na kardiovaskularni i respiratorni sistem.

Program se može prilagoditi svakom nivou, odličan je za vrhunske sportiste ali i za apsolutne početnike, rekreativce.

Predstavlja kombinaciju aerobika, plesa i kondicione pripreme

Zbog specijalne anatomske obuće, program se koristi i u medicinske svrhe, nakon povreda, kod prevencije i smanjivanja deformiteta.

Mogu da vežbaju sve osobe od 6 do 65 godina

Preporučuje se svima koji žele da smršaju, oslobode se celulita ili zategnu i ojačaju svoje telo.

Prednosti ovog metoda

otklanjanje stresa i prikupljene negativne energije i nervoze

jačanje imuniteta, fizičke i mentalne snage

gubitak viška kilograma

prevencija povreda i jačanje koštanog sistema

povećanje snage i izdržljivosti

povećano lučenje endorfina, hormona sreće

HVALA NA PAŽNJI!!!