

FISIOTERAPIA COM TECNOLOGIA ESPACIAL

A estimulação vibratória de fato foi empregada pela primeira vez por um astronauta para combater a hipotrofia muscular e a descalcificação óssea conseqüente das mudanças de gravidade na viagem espacial, e hoje, graças ao progresso tecnológico, sempre mais pessoas poderão se beneficiar dos seus efeitos vitais.

O corpo humano deve a sua forma e vitalidade a solicitação vibratória que deriva da força da gravidade, e que produz uma série de respostas fisiológicas particularmente importantes. O PHYSIOPLATE transmite ao corpo vibrações mecânicas que reproduzem com muita eficácia a solicitação da força da gravidade.

O Physioplate permite realizar exercícios para todas as partes do corpo de forma muito mais eficiente. Em um treino convencional de musculação o recrutamento de fibras musculares é de 50 a 80% do total. No treino com o Physioplate é possível recrutar até 100% das fibras musculares.

Para conseguir se equilibrar sobre a máquina, a pessoa contrai instintivamente todos os músculos do corpo. São em média 35 contrações por segundo. Ainda que essas contrações musculares sejam bastante sutis, elas provocam um aumento de força e massa muscular por recrutar mais unidades motoras e fibras musculares e aumentar o esforço físico sem sobrecarga de peso durante o exercício; o organismo estimula as células produtoras de ossos, os osteoblastos a trabalhar em ritmo mais intenso – o que leva a um aumento da densidade óssea; a vibração também aumenta a produção do hormônio de crescimento (HGH) e a testosterona (hormônios necessários para a restauração de fibras musculares), induz a liberação natural de serotonina, endorfinas e neurotrofinas (hormônios associados ao

bem estar físico e mental), e absorve o cortisol (hormônio associado ao stress).

Mas isso não é tudo: a Plataforma Vibratória pode ser usada também para quem quer perder algumas medidas, pois usada em altas frequências ela terá efeito estimulador melhorando o retorno venoso e linfático.

PRINCIPAIS VANTAGENS DO TREINO:

- Treino completo em até 30 minutos;
- Estimulação das fibras musculares 40 a 60% superior ao treino de musculação normal;
- Aumento da circulação sanguínea em até 70%
- Menor desgaste das articulações;
- Combate à celulite
- Promove a drenagem linfática naturalmente
- Ajuda a prevenir o processo de degeneração óssea (osteoporose)
- Promove ganho de massa e força muscular em exercícios de cadeia fechada (mais seguro contra lesões)
- Com apenas 12 minutos de exercício pode-se perder até 200 calorias.
- Pode ser utilizado tanto por pessoas da terceira idade até atletas de elite
- Esclerose Múltipla, Alzheimer e Parkinson: Através do estímulo, atua na intercoordenação neuro-muscular, estimulando as fibras e

suavizando os sintomas destas patologias, atrasando assim sua evolução.

- Reabilitação pós-cirúrgica, Lesões Desportivas: Através do fortalecimento muscular, melhora da propriocepção, quebra de fibras, diminuição de edemas e aumento da circulação sanguínea localizada. O treino com vibração pode ser iniciado precocemente.
- Pré-operatório: Para prevenir problemas circulatórios e evitar atrofia muscular

As contra-indicações do aparelho são: gestação; trombose; paciente com prótese e descolamento recente de retina. O aparelho não é recomendado para pacientes que estejam em fase de desenvolvimento (crianças).

A Clínica Vitality disponibiliza o treinamento no Physioplate com a supervisão de uma fisioterapeuta o tempo todo, em uma sala individual. O treinamento é personalizado de acordo com as características de cada pessoa.

CONSULTORIA:

Dra. Michelle Abadia M. Conde Delfino.

Fisioterapeuta

Pós-graduada em Fisioterapia Hospitalar

Pós-graduada em Fisioterapia Dermato-Funcional.

Formação em Drenagem Linfática - Método Vodder – Argentina.

Formação em Drenagem Linfática - Método Leduc – Bélgica.

CLÍNICA VITALITY: Rua Duque de Caxias, 283 – Centro.

Telefone: 3312-7972 - www.clinicavitality.fst.br

e-mail: vitality@netsite.com.br

