**Platformy wibracyjne - zadbaj o każdą partię ciałą**

**Nie ma wątpliwości co do tego, że <strong>platformy wibracyjne</strong> to urządzenia które z roku na rok stają się coraz to bardziej popularne. Dzięki nim można zaangażować do pracy każdą część ciała, a rodzaj pobudzenia mięśniowego jest podobny jak podczas treningu siłowego. Sprawdź co jeszcze warto wiedzieć na temat tych urządzeń.**

**Urządzenia, które zapewnią Ci wymarzoną sylwetkę**

Sprzęty jakimi są platformy wibracyjne to stosunkowo nowe rozwiązanie, które pozwala oddziaływać wibracjami na różne partie ciała. Działanie tych wstrząsów przyrównać można do efektów, jakie zapewniają treningi z ciężarami. Tego typu produkty spotkać można zarówno w salonach fitness, jak i w miejscach gdzie przeprowadzane są rehabilitacje. Warto dodać, że na rynku znaleźć można wiele platform. Część z nich jest dostępna w przystępnych cenach, a dodatkowy atut - niewielkie rozmiary, sprawiają że każdy może je kupić do swojego domu.

**Co daje korzystanie z platform wibracyjnych?**

Podczas ćwiczeń na wspomnianych platformach, angażowane są do wysiłku wszystkie części ciała. Sprawia to, że mięśnie się kształtują oraz stają się bardziej wytrzymałe. Ciekawostką jest, że [platformy wibracyjne](https://www.ceneo.pl/Masazery_i_platformy_wibracyjne#pid=17589) angażują do pracy aż 97% włókien mięśniowych. Fakt ten sprawia, że urządzenia te są doskonałym rozwiązaniem dla osób chcących uzyskać ładną figurę. Sprawdzają się one także podczas redukowania tkanki tłuszczowej. Jeśli więc chcesz się pozbyć zbędnych kilogramów to wybór sprzętu tego typu z pewnością pozwoli Ci szybko osiągnąć cel. Ceny poszczególnych urządzeń są zależne od czynników takich jak: rozmiar, zastosowane technologie, a także jakość wykonania. Najtańsze platformy są dostępne już od kilkuset złotych - to tyle co kilka karnetów na siłownię!

