

Plan Rozgrzewki PP

Autorska rozgrzewka VTS na Power Plate przed treningiem siłowym — 8 minut, wszystkie grupy mięśniowe, protokół 30 Hz.

Paweł Łyda — VTS Master Trainer (pierwszy Master Trainer Power Plate w Polsce, Londyn 2018)

Vibration Training System · vibrationtrainingsystem.com

Po co rozgrzewka na platformie

Wibracja 30 Hz z niską amplitudą (2–3 mm) wywołuje odruchowe napięcia mięśni kilkadziesiąt razy na sekundę. Dzięki temu mięśnie i krążenie budzą się szybciej niż przy klasycznej rozgrzewce, a stawy nie dźwigają obciążeń — ciężar trafia dopiero w części głównej treningu. To pierwsze okno sesji VTS: aktywacja, mobilność, przygotowanie tkanek do pracy.

Plan: 8 minut na platformie

Czas	Blok	Ustawienie	Co robisz
0–4 min	Masaż pleców i ramion	30 Hz / Low	Przyjmujesz pozycje odciążające kręgosłup; platforma masuje i rozgrzewa pas pleców, kark i barki.
4–8 min	Masaż nóg: łydki, uda, pośladki	30 Hz / Low	Kolejno łydki, przód i tył ud, pośladki — każda grupa dostaje dawkę wibracji; krążenie w nogach rośnie, stawy są rozgrzane bez skoków.

Dopełnienie poza platformą (opcjonalnie, +4 min)

Krótki marsz w miejscu lub po sali + mobilność stawów (nadgarstki, barki, biodra, kostki) + kilka serii prostych napięć nóg. Obudzisz wzorce ruchowe, które zaraz obciążysz hantlami.

Zasady bezpieczeństwa

- Amplituda zawsze LOW — rozgrzewka to nie trening mocy.
- Nie forsuj pozycji w ból; rozgrzewka ma być przyjemna.
- Rozgrzewka nie zastępuje części głównej — po niej następuje trening siłowy.

Chcesz trenować w takim systemie?

Umów konsultację wprowadzającą: vibrationtrainingsystem.com — trening personalny na Power Plate Pro7 w Wilanowie, plan szyty pod Twoje pomiary.

Dokument edukacyjny. Nie stanowi porady medycznej — przy kontuzjach i chorobach skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą. Power Plate to wyrób medyczny klasy IIa (MDD 93/42/EWG).