

Per chi ancora crede al miracolo della Pedana Vibrante...

Se proprio non riuscite a resistere all'idea di ottenere con una vibrazione passiva i risultati che la maggior parte delle persone ottengono con sudore e una dieta corretta (ma anche con divertimento e passione)...se la pigrizia riesce a convincervi di questo...allora il consiglio è quello di abbandonarvi completamente a questa pigrizia e di restare sul divano...avrete quantomeno risparmiato tempo, denaro e guai fisici.

Condannate due società produttrici di pedane vibranti: non solo inutili, mancano le controindicazioni. Le promesse delle Pedane vibranti vendute per lo più tramite televendite, sono state censurate dalla Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato: i messaggi sarebbero ingannevoli perché promettono risultati miracolosi come la possibilità di rassodare il corpo, combattere la cellulite, migliorare la postura, l'equilibrio etc.. Secondo l'Antitrust le pedane vibranti non solo non avrebbero alcuna utilità nell'allenamento fisico, ma i messaggi promozionali ometterebbero di citare "rilevanti informazioni circa i rischi che l'uso dei prodotti potrebbe comportare alla salute e alla sicurezza dei consumatori.

Tra le varie controindicazioni: stando eretti non si smorzano le vibrazioni con la muscolatura ma si scarica tutta l'energia sulle articolazioni, e questo potrebbe causare dei problemi. La pedana basculante attenua molto in zona lombare, dissipando l'energia lateralmente con meno massa in opposizione per via del movimento alternato, ha meno impatto della verticale, ma non per questo va sottovalutata la possibilità di subire dei danni o innescare infiammazioni alle articolazioni, specialmente a chi è predisposto.