

POWER PLATE

Power-Plate - Der 10 Minuten Erfolg

Auf Knopfdruck erfolgreich

Power-Plate hat den Wellness-, Beauty- und Anti-Aging-Bereich revolutioniert. Das Geheimnis: schnelle, wirksame Erfolge – und das auf Knopfdruck. Damit setzt man die Power-Plate, eine angenehm vibrierende Platte, in Gang. Das Grundprinzip des Vibrationstrainings verdanken wir der russischen Raumfahrt. Es wurde zur Muskelerhaltung der Kosmonauten eingesetzt. Mit Erfolg! Denn die Russen konnten u.a. dadurch den 420-Tage-Rekord im All aufstellen. Die amerikanischen Astronauten, die mit herkömmlichen Fitnessgeräten trainierten, mussten nach 120 Tagen wegen Muskelschwund aufgeben. Als Alternative zur fehlenden Schwerkraft entwickelten russische Wissenschaftler das Vibrationstraining. Dabei erzeugen sie mit Hilfe einer vibrierenden Platte Schwingungen, die auf den Körper bzw. die Muskulatur übertragen werden und eine reflexartige Muskelanspannung bewirken. Es kommt zu einer optimalen Durchblutung. Sehnen werden gedehnt und sogar tiefer liegende Muskeln wie Beckenboden-, Wirbelsäulen- und Gesichtsmuskulatur durch die reflexartige Aktivierung gestärkt. Die Entwicklung der heutigen Power-Plate beruht auf einer Optimierung dieses Prinzips. Ohne Zusatzgewichte und ohne den Bewegungsapparat stark zu belasten oder gar zu überlasten, hat das Expertenteam von Power-Plate unterschiedliche Programme entwickelt, nach denen jeder Aussehen, Kondition und Wohlbefinden verbessern kann – vom Spitzensportler bis zum untrainierten, älteren oder übergewichtigen Menschen.



Die Effekte von Power-Plate

Erhöhte Fettverbrennung

Der durch das Power-Plate Training erhöhte Stoffwechsel führt zu einem verbesserten Fettverbrennungsprozess und zu einem erhöhten Grundumsatz und damit zu einer Reduzierung der Fettgewebesichten.

Schneller Muskelaufbau

Beim Power-Plate Training erreichen Sie annähernd 100% aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen !

Maximalkraft und Kraftausdauer steigen deutlich an.

Cellulite

Massagen auf der Power-Plate lösen Verklebungen, brechen Fettzellen auf und führen zu einer besseren Mobilität der Gewebesichten. Der Abbau von Cellulite, verbunden mit dem Neuaufbau des Bindegewebes, verbessert das Hautbild nachhaltig.

Enorme Zeitersparnis

Durch die gleichzeitige Stimulation vieler Muskelbereiche erreichen Sie in nur 10 Minuten den gleichen Trainingseffekt wie in 1½ Stunden anstrengendem Training.

Verbesserung der Koordination

Die gleichzeitige Stimulierung der Rezeptoren im ganzen Körper verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination. Außerdem werden Reaktion und Gleichgewichtssinn trainiert und verbessern sich sofort.

Setzen Sie auf den Sieger

Für seine Leistung wurde Power-Plate mehrfach ausgezeichnet:

- „Fitnessgerät des Jahres 2002“ – TÜV Rheinland Berlin Brandenburg
- „Beautygerät des Jahres 2003“ – Congres International d’Esthetique Appliquee
- „Wellnessgerät des Jahres 2004“ – Deutscher Wellness Verband
- „Anti-Aging Machine 2005“ – Fitness Achievement Award