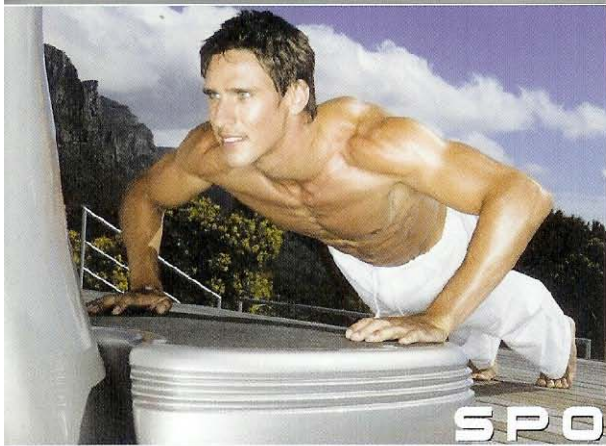


kosmetik. maggie heiniger

Power Plate

POWER PLATE
next generation



SPORTS

DER 10 MINUTEN ERFOLG

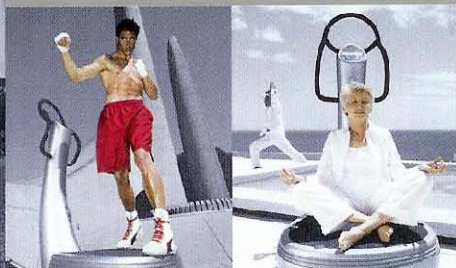
Power-Plate next generation

Ihr perfekter Partner

Millionen von Menschen erfreuen sich dieser fortschrittlichen Trainingstechnologie. Lassen auch Sie sich begeistern!

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 stark dreidimensional vibrierende Platte, in Gang. Das Grundprinzip des Vibrationstrainings verdanken wir der russischen Raumfahrt. Es wurde zur Muskelhaltung und Erhöhung der Knochendichte der Kosmonauten eingesetzt. Mit Erfolg!



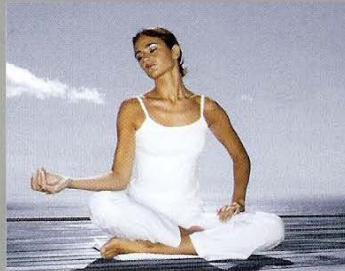
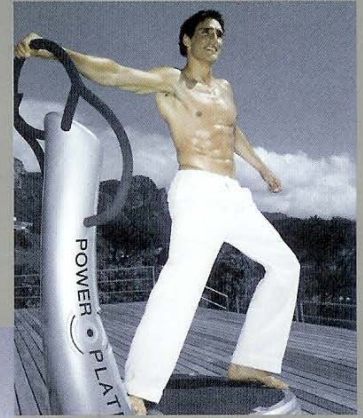
Denn die Russen konnten u.a. dadurch den 420-Tage-Rekord im All aufstellen. Die amerikanischen Astronauten, die mit herkömmlichen Fitnessgeräten trainierten, mussten nach 120 Tagen wegen Muskel- und Knochenschwund aufgeben. Als Alternative zur fehlenden Schwerkraft entwickelten russische Wissenschaftler das Vibrationstraining. Dabei erzeugen sie mit Hilfe einer vibrierenden Platte Schwingungen, die auf den Körper bzw. die Muskulatur übertragen werden und eine reflexartige Muskelspannung 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 Power-Plate beruht auf einer Optimierung dieses Prinzips. Ohne Zusatzgewichte und ohne den Bewegungsapparat zu belasten, hat das Expertenteam von Power-Plate unterschiedliche Programme entwickelt, nach denen jeder Aussehen, Leistung und Wohlbefinden verbessern kann – vom Spitzensportler bis zum untrainierten, älteren oder übergewichtigen Menschen.

Setzen Sie auf den Sieger

Power-Plate International ist führend auf dem Gebiet der Vibrationstrainings-Technologie. Bahnbrechende wissenschaftliche Studien beweisen die enormen Ergebnisse in Anwendungsbeobachtungen. Zahlreiche Forschungsinstitute helfen, neue Power-Plate Trainings zu entwickeln und Behandlungsprogramme ständig auf den neuesten Stand der Wissenschaft zu bringen. Damit ist Power-Plate eins der effizientesten Trainingsgeräte der Welt! Selbstverständlich garantiert Power-Plate Sicherheit in der Anwendung. Das Anti-Aging Gerät benötigt wenig Platz, ist anwenderfreundlich, einfach zu bedienen und praktisch wartungsfrei.

Prämierte Leistung

Für seine Leistung wurde Power-Plate mehrfach ausgezeichnet. Unter anderem auf der weltgrößten Fitness-Messe FIBO vom TÜV Rheinland/Berlin mit dem „Innovation Award“ als Fitnessgerät des Jahres 2002 und auf der internationalen Schönheitsmesse in Paris als „Beautygerät 2003“. In 2004 wurde die Power-Plate als weltweit erstes Fitnessgerät vom deutschen Wellnessverband zertifiziert.



Das Zubehör

Die strapazierfähige, angenehme Auflagematte bietet durch ihre Zusatzdämpfung Extra-Komfort. An der Bodenplatte fixierte Haltebänder erweitern das Übungsspektrum. Sie sind auf alle Körpergrößen individuell einstellbar.



Die Vibration

Ein komplexes Hightech-Verfahren ermöglicht die speziellen Power-Plate-Vibrationen - die wissenschaftlich anerkannt in einem gesunden Bereich sind. Zwei unterschiedliche Hochleistungsmotoren, kombiniert mit dem Power-Plate Dämpfungssystem, sowie weitere, raffinierte technische Detaillösungen machen die Power-Plate Vibrationen so effektiv, angenehm - und zu etwas ganz Besonderem.



Das Cockpit

Hohen Komfort bieten das große Display und eine separate Steuerungseinheit in der Nähe der Bodenplatte. Einfachste Bedienbarkeit und eine durchdachte Menüführung ermöglichen auch Ungeübten einen sofortigen Start. Zeit, Intensität und Schwingungsweite sind individuell einstell- und dosierbar. Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen - mit dem Power-Plate Cockpit hat man immer alles unter Kontrolle.

Hochgeschwindigkeitstraining

Beim Power-Plate Training erreichen Sie annähernd 100 % aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen! Maximalkraft und Kraftausdauer steigen deutlich an. In nur 10 Minuten erreicht man den gleichen Trainingseffekt wie in einem langen anstrengenden konventionellen Training.

Lokale 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 Fettgewebeschichten. Mit der Durchblutungsmassage kann Problemzonenfett gezielt örtlich abgebaut werden.

Extremdurchblutung

Beim Power-Plate Training pumpt der Muskel Blut bis zu 50-mal pro Sekunde bis in die kleinsten Gefäße.

Dadurch werden Sauerstoff und Brennstoffe schneller geliefert und Abfallstoffe schneller abgeführt. Damit verbunden ist eine schnellere Regeneration, sowie der Aufbau und die Leistungssteigerung in allen physischen Bereichen.

Hautverschönerung

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

Bessere Körperkontrolle

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

Konditionssteigerung

Durch die Verbesserung der Muskulatur werden alle Zuliefersysteme, auch das Herz, stärker aktiviert und somit leistungsfähiger.

Sofortentspannung

Starke Durchblutung, Erwärmung und der Sehnen-dehnreflex sorgen für eine Freigabe von Elastizitätsreserven und lösen Verspannungen. Disbalancen gleichen sich aus und schnelle Stretchingresultate sind erzielbar.

Intensives Wohlbefinden

Stress wird abgebaut, starke Glücksgefühle machen sich breit und die sexuelle Lust wird gesteigert.

