

POWER *Vibrations*

Kräftigt die Muskulatur

Erhöht die Beweglichkeit

Verbessert die Koordination

Lindert Verspannungen

Beugt Osteoporose vor

Regt die Blutzirkulation an

Verbrennt Fett

Strafft die Haut

Baut Cellulite ab



**DER 10-MINUTEN-ERFOLG
DANK POWER-PLATE**

www.power-plate.com

WIE FUNKTIONIERT POWER-PLATE?

Power-Plate ist eine stark dreidimensional vibrierende Platte. Die intensiven, angenehmen Vibrationen erzeugen kleinste Richtungsänderungen, auf die unser Körper über Reflexe mit Muskelanspannungen reagiert. Es kommt zu einer optimalen Durchblutung. Die Sehnen werden gedehnt und sogar tieferliegende Muskeln wie Beckenboden-, Wirbelsäulen- und Gesichtsmuskulatur durch die reflexartige Aktivierung gestärkt. Angenehmer Nebeneffekt: Die Vibrationen vertreiben sofort Müdigkeit und Stress-Symptome.

Dieses Wunderwerk der Technik 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.

ALLROUND-TALENT

KRAFTTRAINING, DEHNUNG, MASSAGE, ENTSPANNUNG – auf der Power-Plate kann man stehend, kniend, sitzend oder liegend die unterschiedlichsten Trainingsprogramme durchziehen. Egal ob unспортlich oder Spitzensportler, jeder erzielt schnelle und beste Resultate. **FÜR SEINE EINZIGARTIGE LEISTUNG WURDE POWER-PLATE AUCH SCHON MEHRFACH PRÄMIERT.** Unter anderem als «Fitnessgerät des Jahres» (2002) auf der weltgrössten Fitnessmesse FIBO und als «Beautygerät 2003» auf der internationalen Schönheitsmesse in Paris.

DIE WIRKUNGSWEISE VON POWER-PLATE

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 Sehnendehreflex 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.

VORTEILE

Nicht anstrengend

Nicht schweisstreibend

Nicht belastend für den Bewegungsapparat

10 Min. auf dem Hightech-Gerät ersetzen 1 1/2 Std. schweisstreibendes Krafttraining

Zeitsparend: Eine Trainingseinheit dauert lediglich 15-20 Minuten

Individuell betreute Einzeltrainings

WER PROFITIERT?

Vom Spitzensportler bis zum untrainierten, älteren oder übergewichtigen Menschen

Personen mit Koordinationsschwierigkeiten oder neurologischen Erkrankungen (z.B. Parkinson, MS)

Personen mit Cellulite

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

Ich freue mich, Ihnen die Vorteile bei einem **GRATIS PROBETRAINING** zu zeigen.

Reservieren Sie sich Ihren Termin! Telefon 033 356 40 69

POWER *Vibrations*
LIECHTI

Rosmarie Liechti
Oelegässli 5, 3638 Blumenstein
Tel. 033 356 40 69
www.power-plate.com