

Vibrationstraining

Power-Plate

Power-Plate hat den Wellness-, Beauty- und Anti-Aging-Bereich revolutioniert. Das Geheimnis: schnelle, wirksame Erfolge - und das auf Knopfdruck.

Das Expertenteam von Power-Plate hat unterschiedliche Programme entwickelt, nach denen jeder Aussehen, Leistung und Wohlbefinden verbessern kann - vom Spitzensportler bis zum untrainierten, älteren oder übergewichtigen Menschen.

Die Vorteile 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 Sehnendehnreflex sorgen für eine Freigabe von Elastizitätsreserven und lösen Verspannungen. Disbalancen gleichen sich aus und schnelle Stretchingresultate sind erzielbar.

Intensives Wohlbefinden

Stress wird abgebaut, starke Glücksgefühl gesteigert



purepower

SPORT • ERNÄHRUNG • KÖRPERKOSMETIK