

Kurz, aber effektiv

Power Plate verwendet die Beschleunigungstechnologie zur Körperformung

Was in den 60er Jahren in der Raumfahrt verwendet wurde, hat Power Plate weiterentwickelt und für sich verwendet: die Beschleunigungstechnologie. Wer sich den angenehmen Power Plate-Beschleunigungen hingibt, verbessert seine Muskulatur, Figur und Gesundheit nachweislich.

Das Geheimnis liegt der Funktionsweise. „Power Plate“ heißt wörtlich „Kraftplatte“ und bewirkt durch die multidimensionalen Beschleunigungen die verschiedensten faszinierenden Effekte. Durch die Beschleunigungen werden bis zu 50 Muskelreflexe in der Sekunde erzeugt – so können nahezu alle Muskeln im Körper aktiviert werden.



Schon zehn Minuten auf dem Power Plate reichen aus.

POWER PLATE

Nicht auf die Dauer kommt es an, sondern auf die Intensität der Anwendung. Schon zehn Minuten Power Plate pro Einheit, zwei bis drei Mal wöchentlich reichen aus, um seine persönlichen Fitness- und Gesundheits-Ziele zu erreichen.

Mit Power Plate rücken die Traummaße immer näher: Nicht umsonst gilt die Power Plate als „Beautygeheimnis der Hollywoodstars“. Speziell für die Problemzonen wie Bauch, Po, Oberschenkel oder Oberarme. Power Plate leistet aber auch einen hohen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge – sowohl präventiv als auch als therapeutische Maßnahme. Ideal für eine bessere Beweglichkeit und eine gestärkte Muskelkraft.