

Power Plate – Der 10 Minuten Erfolg

Von: Ariane Stippa Vor 0 Tagen 17 Stunden 8 Minuten

Rating: ★★★★★ 0 Stimmen



Was in den 60er Jahren in der Raumfahrt verwendet wurde, hat Power Plate weiterentwickelt und für sich verwendet: die Beschleunigungstechnologie. Wer sich 2 x wöchentlich für 10 Minuten den angenehmen Power Plate- Beschleunigungen hingibt, verbessert seine Muskulatur, Figur und Gesundheit nachweislich.

Wie funktioniert Power Plate?

Das Geheimnis der Power Plate liegt in ihrer Funktionsweise. Power Plate heißt wörtlich Kraft Platte und bewirkt durch die multidimensionalen Beschleunigungen die verschiedensten und gewünschten Effekte.

Durch die Beschleunigungen werden bis zu 50 Muskelreflexe

in der Sekunde erzeugt – sodass nahezu alle Muskeln im Körper aktiviert werden können.

Nicht auf die Dauer kommt es an, sondern auf die Intensität der Anwendung. Schon 10 Minuten Power Plate pro Einheit, 2 bis 3 x wöchentlich reichen aus, um seine persönlichen Beauty-, Fitness- und Gesundheits-Ziele zu erreichen.

Die Erfolgsstory

Ursprünglich nutzten sowjetische Astronauten die Beschleunigungstechnologie, um dem Knochen- und Muskelabbau in der Schwerelosigkeit entgegenzuwirken. Während die amerikanischen Kollegen ohne Anwendung der Beschleunigungstechnologie nur 120 Tage im All verbringen konnten, stellten die russischen Astronauten einen Rekord von mehr als 400 Tagen ohne Unterbrechung auf. Im Jahr 1999 entdeckte der niederländische Olympiatrainer Guus van der Meer diese Technologie für seine Olympioniken. Durch den Erfolg seiner Sportler und auf Basis der Beschleunigungstechnologie entwickelte er die Power Plate - für Jedermann. Das Resultat: Schnelle Ergebnisse in kurzer Zeit – unabhängig von Alter, individueller Erwartung und Leistungsniveau.