

### Fitness, Wellness, Beauty:

Wer sich zweimal wöchentlich für zehn Minuten den angenehmen Power Plate Beschleunigungen hingibt, verbessert Muskelkraft, Figur und Gesundheit nachweislich. Einfach beneidenswert gut aussehen und dabei gleichzeitig etwas für die Fitness tun? Durch die leichten Anwendungen können auch völlig Untrainierte etwas für die Gesundheit tun – zeitsparend und ohne Schweißvergießen.

#### **Wie funktioniert das?**

Beschleunigungstraining™ mit Power Plate®-Geräten erzeugt gezielt eine Instabilität im menschlichen Körper, indem der Körper mit jeder Anwendung gezwungen wird, reflexive Muskelkontraktionen durchzuführen - 25- bis 50-mal pro Sekunde. Hinzu kommt, dass durch die unterschiedlichen Bewegungsdimensionen eine Vielzahl an positiven Anpassungserscheinungen des Körpers ausgelöst werden, da die Power Plate®-Geräte auf allen drei Ebenen oszillierend arbeiten, genauso, wie der menschliche Körper beschaffen ist. Das Endergebnis ist eine unglaubliche Steigerung der Leistungsfähigkeit des Körpers in den Bereichen der körpereigenen Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

#### **Medizinische Anwendung**

Auch im medizinischen Bereich zur Prävention und Behandlung verschiedener Krankheiten und Verletzungen setzen sich Power Plate®-Geräte verstärkt durch. Power Plate®-Geräte wurden bei Menschen mit Osteoporose, Arthritis, Multipler Sklerose und Parkinson'scher Krankheit angewendet, dabei der Rahmen ihrer körperlichen Einschränkungen reduziert als auch die Symptome dieser schwächenden Erkrankungen gelindert werden. Wir freuen uns sehr, ein Gerät zur Verfügung stellen zu können, das so vielen Menschen geholfen hat, die verschiedenen Anforderungen des Lebens zu meistern.

#### **Der 10 Minuten Erfolg**

Schon 10 Minuten Power Plate® pro Einheit, zwei- bis dreimal wöchentlich sind ausreichend, um persönlich angestrebte Ergebnisse zu erzielen. Die Mehrheit der Menschen glaubt nach wie vor, dass körperliche Fitness von der Dauer des absolvierten Trainings abhängt. Doch es ist erwiesen, dass insbesondere die Intensität für positive Ergebnisse verantwortlich ist. Unterschiedlichste Muskeln und Muskelgruppen können stimuliert werden, indem verschiedene Positionen auf der Power Plate® eingenommen werden. Power Plate® ermöglicht somit schnelle und sichtbare Resultate in beinahe allen Bereichen des Körpers.

## Schnelle Effekte in kurzer Zeit

### *Mehr Muskelkraft*

Schon 10 Minuten auf der Power Plate können vergleichbare Effekte wie ein eineinhalbstündiges, konventionelles Workout bringen, da die Beschleunigungen der Power Plate nahezu 100 Prozent aller Muskelgruppen beanspruchen.

### *Abnehmen*

Durch die Anwendungen auf der Power Plate werden Stoffwechsel und Grundumsatz erhöht. In Verbindung mit einer kontrollierten Energieaufnahme werden Fettansammlungen wirkungsvoll bekämpft. Durchblutungsmassagen sorgen dafür, Problemzonen effektiv entgegenzuwirken. Dies kann bei regelmäßiger Anwendung zur Gewichtsreduktion beitragen.

### *Höhere Leistungsfähigkeit*

Während einer Power Plate Anwendung kontrahiert ein Muskel bis zu 3.000 mal pro Minute. Dadurch wird selbst die tieferliegende Muskulatur beansprucht. Dem Körper wird durch diesen Vorgang vermehrt Sauerstoff zugeführt. Schlackstoffe können besser abtransportiert werden. Dadurch kann der Körper schneller regenerieren und leistungsfähiger werden.

### *Spürbar schöner*

Power Plate Massagen fördern die Durchblutung und steigern die Sauerstoffzufuhr. Dadurch kann der Cellulitegrad reduziert und das Bindegewebe gestrafft werden, die Haut wirkt sichtbar glatter und spürbar straffer.

### *Gesteigertes Körperbewusstsein*

Die Beschleunigungen stimulieren eine Vielzahl externer und interner Rezeptoren des Körpers. Dies hilft, die Körperhaltung zu verbessern und Bewegungen besser zu koordinieren.

### *Hohes Entspannungspotential*

Lockernde Entspannungsmassagen lösen Verspannungen und fördern die Beweglichkeit.

Die Gründe und Einsatzmöglichkeiten der Power Plate sprechen für sich. So nutzen nicht nur Beauty- und Kosmetikinstitute, sondern auch Spas, Hotels, Reha-Kliniken, physiotherapeutische Praxen, Krankenhäuser und Fitnessclubs die Power Plate für unterschiedliche Einsatzzwecke.

### **Studien**

Die Power Plate®-Unternehmensgruppe wird unterstützt durch ein wissenschaftlich-medizinisches Beratungsgremium, das sich aus Doktoren der Medizin und Ph.D.s aus aller Welt zusammensetzt. Kräftigung, Cellulite, Knochendichte und Rehabilitation: dies ist nur eine kleine Übersicht von aktuellen Studien mit Power Plate®. Die wissenschaftliche Abteilung generiert laufend neue Studien über Wirkungsweisen.

### **Pressekontakt:**

Augenthaler GmbH  
Power Plate  
Deutschland/Österreich  
Mary Rasull  
Hanauer Landstr. 184  
60314 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 – 94 94 75-40  
E-Mail: [mary.rasull@powerplate.de](mailto:mary.rasull@powerplate.de)