

# POWER PLATE HEALTHCARE

Training · Prävention · Therapie

Tiefenmuskulaturaufbau

Verbesserte Flexibilität

Faszien aktivieren

Schnelles Training

**NEU**  
Ab sofort bei uns!

Jetzt Testtermin  
absprechen!



## Schnell und effektiv:

Mit dem Power Plate Training können Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Die Programme dauern immer etwa 10 Minuten und Sie können damit sowohl Ihre Beweglichkeit verbessern, als auch Ihre Tiefenmuskulatur effizient und gelenkschonend trainieren. Präventions- und Kräftigungsübungen fördern den Muskelaufbau speziell im Rücken- und Beinbereich. Vergessen Sie nicht, der erfolgreichste Weg „Fit und Gesund“ zu sein, ist, aktiv zu bleiben!

## Die Wirkungsweise:

Der menschliche Körper verfügt über natürliche Reflexe. Die Power Plate Technologie erzeugt multidimensionale Schwingungen und löst den Muskeldehnreflex aus, der zu einer Reflexaufschaltung und somit zu einer stärkeren Aktivierung aller beteiligten Muskeln führt. Der Körper reagiert reflektorisch auf diese positiven Schwingungen, wodurch besonders die Tiefenmuskulatur in den Beinen, Bauch, Armen und Rücken, bis hinauf in die Schulter aktiviert wird. Die angesprochenen Muskeln kontrahieren bis zu 2.400 mal pro Minute, was sehr intensiv ist. Bei Muskel- und Rückenverletzungen können die Vibrationen den Heilungsprozess unterstützen und helfen, die Regenerationszeit zu verkürzen.

Mit dem medizintestierten Power Plate Gerät trainiert man schonend, aber hochintensiv die Tiefenmuskulatur, verbessert die Koordination und die Beweglichkeit.

## Zahlreiche Effekte:

### Abnehmen

Das 10 Minuten Fatburner Programm unterstützt Sie dabei, lästige Kilos zu verlieren!

### Bauch Beine Po verschönern

Mit der Power Plate kommen Sie Ihrer Traumfigur etwas näher – und das ganz einfach!

### Begleitendes Training

Die medizintestierten Power Plate Geräte können Sie bei HWS-, ISG-, Impingement-, Karpaltunnelsyndrom sowie Ischias begleitend einsetzen.

### Entspannung + Massage

Lassen Sie sich nach einem stressigen Arbeitstag massieren, um neue Energie zu tanken!

### Faszientraining

Eine Faszien-session auf der Power Plate dauert nur 10 Minuten!

### Gewebe- und Lymphsysteme

Power Plate wird eingesetzt bei Lipödem, venen-träge Beine sowie zur Lymphdrainage.

### Rückentraining

Stärkung der Rumpfmuskulatur, um Haltungs- und Rückenproblemen vorzubeugen!

### Krankheitsbilder

Bei Osteoporose, Parkinson und Multiple Sklerose wird Power Plate begleitend eingesetzt.

### Muskelaufbau

Bis zu 2.400 Muskelkontraktionen pro Minute und nahezu 97% Ihrer Muskelfasern werden aktiviert!

### Seniorentraining

Verbessern Sie Ihre Muskulatur, Gehfähigkeit, Beweglichkeit oder trainieren Sie Ihr Gleichgewicht als Sturzprophylaxe.

### Straffere Haut

Durch das Cellulite Programm wird Ihre Durchblutung gefördert.

### Stressabbau

Sind Sie gestresst? Dann ist ein Power Plate Massageprogramm genau das Richtige für Sie!

### Sportliche Leistung verbessern

Ob Fußballweltmeister oder andere Sportler, viele nutzen Power Plate erfolgreich. Auch viele Physiotherapeuten schwören darauf!



**AKTIV Gesundheitszentrum**  
Wallstraße 6 – 8 • 31848 Bad Münder  
Tel. 05042/5276740

[www.fitness-badmuender.de](http://www.fitness-badmuender.de)