

Raumfahrt zum Traumkörper

Von der Raumfahrt zur Wellness- und Anti-Aging-Maschine: Siegeszug der Vibrationstechnologie auch im Wellness-Bereich.

In der Theorie herrscht Einigkeit: Bewegung tut gut, ein durchtrainierter Körper gilt als erstrebenswert. Wenn da nicht der innere Schweinehund wäre... Für alle, die sich gerne etwas Gutes tun wollen, aber schon beim Gedanken an schweißtreibenden Sport sofort wieder die Lust verlieren, hat die Forschung eine erfreuliche Nachricht: die sekundenschnellen, multidimensionalen Bewegungsreflexe, die von der Power-Plate auf die Muskeln übertragen werden, sorgen in kurzer Zeit und ohne große Anstrengung für ein verbessertes Körpergefühl. Regelmäßige Übungen auf der Power-Plate reduzieren beispielsweise gezielt Fettpölsterchen. Schlackstoffe werden abgebaut und die Fettverbrennung kommt in Schwung.

Power-Plate wird in den Bereichen Fitness, Wellness und Anti-Aging eingesetzt. Das Gerät besteht aus einer Platte, deren multidimensionale, sekundenschnelle Bewegungen von dort auf die zu behandelnden Körperteile übertragen werden. Sitzend, stehend oder liegend können verschiedene Übungsprogramme durchgeführt werden. An den Seiten der raumsparenden Bodenplatte sind Haltebänder angebracht, die die Bewegungen auch auf Oberkörper und Arme übertragen. Pro Sekunde wird der Körper von 30 bis 50 Schwingungen regelrecht „durchgerüttelt“. Dadurch erhöhen sich nicht nur die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden. Die Power-Plate nimmt zusätzlich positiven Einfluss auf den Hormonhaushalt sowie die in-



Die Power-Plate löst an der individuell gewünschten Stelle 30 bis 50 mal pro Sekunde Muskel- und Sehnen-dehnreflexe aus.

ter- und intramuskuläre Koordination. Die Bewegungsmethode zum Muskelaufbau, auf der die Power-Plate basiert, ist der russischen Raumfahrt zu verdanken: Dank ihrer Vorläufer konnten Kosmonauten bis zu 420 Tage im All verbringen, während ihre amerikanischen Kollegen, die auf herkömmlichen Fitnessgeräten trainierten, wegen zu starkem Muskel- und Knochenschwund bereits nach 120 Tagen auf die Erde zurückkehren mussten. Inzwischen wissen auch westliche Raumfahrtbehörden die Vorteile dieser wirksamen Schwingungsübertragung zu schätzen. Der russische Sportmediziner Prof. Dr. Nazarov wird als Erfinder der Methode angesehen.



Informationen:
Power-Plate Österreich
Bergstr. 12, 8770 St. Michael
Tel.: 03843-2342, Fax: 03843-3359
info@power-plate.at
www.power-plate.at • www.exceed.at

Ausgezeichnet: „Fitnessgerät des Jahres 2002“, „Beautygerät des Jahres 2003“, Zertifikat des deutschen Wellnessverbandes, „Best Anti-Aging Machine 2005“.

