



POWER-PLATE GER DIG

Ökad muskelstyrka

Vid träning på Power-Plate aktiveras nästan 100% av muskelfibrerna i muskelgruppen. Både dynamisk och maximal styrka ökar snabbt. På endast 10 minuter uppnås samma resultat som långa och utmattande träningspass med konventionell styrketräning

Effektiv fettförbränning

Träning på Power-Plate ökar din ämnesomsättning. Detta leder direkt till ökad fettförbränning och minskning av underhudsfettet. Specifika massageövningar kan med fördel riktas mot speciella problemområden som t.ex. stuss och lår.

Ökad blodcirkulation

Vid träning på Power-Plate arbetar musklerna som en pump. De pumpar även in blod till de minsta blodkärlen upp till 50 gånger per sekund. Muskelcellerna får därmed bränsle väldigt fort. Detta leder i sin tur till att kroppen dräneras från slaggprodukter mycket fortare än normalt och förbättrar uppbyggnaden av dina celler.

Slätare och fastare hud

Massageövningar på Power-Plate hjälper till att lösa upp spänningar, koaguleringar och hopväxta vävnader. Övningarna bryter också ner fettceller och ökar rörligheten i vävnadslagren. Eftersom celluliter bryts ner och anknyttande vävnader blir förstärkta får du slätare och fastare hud.

Förbättrad koordination

Power-Plate stimulerar alla kärl i kroppen samtidigt. Detta leder till att både den inre och yttre muskulaturens koordination förbättras. Reaktionsförmågan och balanssinnet utvecklas också och förbättras omedelbart.

Förbättrad hälsa

Träning på Power-Plate stärker muskelvävnaderna. Eftersom de kräver mer av kroppens olika leveranssystem, inklusive hjärtat, leder detta till ökad aktivitet av kroppens olika system. Du upplever dig inte bara bättre, du blir det faktiskt också.

Avslappning

Övningarna på Power-Plate ökar blodcirkulationen och värmer upp dina muskler och senor. Detta ökar rörligheten och smidigheten i kroppen. Även spänningar löses upp. Kroppen slappnar av och du kan uppleva dig mer i balans.

Smärtlindring

I kombination med att blodcirkulationen ökar och att nerverna påverkas av Power-Plates speciella vibrationer kan detta leda till en minskning av smärta. Ökad muskelspänning under träning leder ofta till minskad spänning efteråt vilket också reducerar smärta.

Ökat välbefinnande

Träning på Power-Plate minskar stress. "Stresshormonet" kortisol reduceras samtidigt som "glädjehormonet" serotonin ökar. Även andra hormoner med positiv inverkan på vårt välbefinnande ökar. Du kan uppleva dig nöjdare och gladare.

Hälsö ateljén marie

Hudiksvägen 3A • 824 33 Hudiksvall • tel. 070 - 324 30 98 • www.halsoateljénmarie.se

Innehår: F-skatt sedel • Org.nr. 600529-5008 • info@halsoateljénmarie.se

PRINCIPEN MED POWER-PLATE

Power-Plate framkallar naturliga reflexer

Människokroppen har naturliga reflexer såsom ögonlocksreflexen, beröringsreflexen och sträckningsreflexen. Sträckningsreflexen är den som framkallas när en läkare slår till ditt knä, detta gör att man sträcker ut benet. Power-Plate genererar en kontinuerlig sträckningsreflex till alla berörda muskler. Denna reflex kallas "Tonic Vibration Reflex".

Power-Plate genererar 30 - 50 reflexer per sekund

Den vibrerande plattformen som övningarna görs på sträcker ut musklerna och den speciella vibrationsreflexen aktiveras. Power-Plate vibrerar med 30 - 50 svängningar per sekund och musklerna drar ihop och sträcker ut sig reflexmässigt i samma hastighet.

Power-Plate aktiverar 95-97% av muskelfibrerna i musklerna

Power-Plate aktiverar nästan 100% av muskelfibrerna i varje muskel. Detta betyder att man kommer åt att träna muskelgrupper som ofta är väldigt svårtränade tex. bäckenbotten och djupt liggande ryggmuskler som bl.a. hjälper oss till en bättre kroppshållning. För de flesta människor aktiveras ca. 40% av muskelfibrerna per muskel vid vanlig traditionell träning.

Power-Plate förändrar accelerationsförhållanden

I många år har vi försökt bli starkare och hälsosammare genom styrketräning. Genom att lägga till några extra tyngder anpassar sig musklerna och vi blir starkare. Detta gjorde grekerna redan i förhistorisk tid och så gör de flesta faktiskt fortfarande. Nu finns istället Power-Plate där vi ställer in accelerationsförhållanden istället för att höja vikterna. Detta är mycket skonsammare för ligament, leder och skelett och vi slipper långa utmattande träningspass i gymmet.

10- minuters resultatet

Endast 10 minuter på Power-Plate, 2-3 gånger i veckan är ofta tillräckligt för att uppnå önskat resultat. De flesta människor tror fortfarande att det är varaktigheten i träningen som gör en vältränad, men det är faktiskt intensiteten i träningen som ger resultat. Genom olika övningar på Power-Plate kommer du åt att träna olika muskler och muskelgrupper. Power-Plate gör det möjligt att snabbt uppnå märkbara resultat i nästan hela kroppen.

Fakta Power Plate Nordic

"Bandet måste vara i fysisk toppform för att klara dagliga resor och framträdanden varje kväll.

Power Plate hjälper oss att må bra och att se bra ut. Det gjorde stor skillnad att ta med den på turnén."

*-- Sting och The Police,
professionella musiker*

Hälso ateljén marie

Hudiksvägen 3A • 824 33 Hudiksvall • tel. 070 - 324 30 98 • www.halsoateljénmarie.se

Innehår: F-skatt sedel • Org.nr. 600529-5008 • info@halsoateljénmarie.se