

Accelerations Træning™

Hvordan Power Plate® maskinen kan bidrage til at forbedre sundhed og velvære.



1

Kraftfuldt argument – knogletæthed

Seks måneders
Power Plate træning
hjælper kvinder i
overgangsalderen til at
forøge knogletætheden
med 1,5% samt
forbedre muskelstyrke
og kropsholdning
sammenlignet med
effekten af traditionelle
træningsøvelser.





Ny tilgang til forebyggende medicin

Power Plate International er den ledende producent inden for accelerations-træningsmaskiner. Med mere end ti års erfaring inden for praktikbaseret evidens og videnskabelig forskning er Power Plate International den eneste virksomhed, inden for dette felt, som er certificeret producent af medicinsk udstyr.

Power Plate® maskiner kan bruges i flere forskellige kliniske sammenhænge, inden for hjemmetræning, som en del af et videre behandlingsprogram og til afhjælpning af en bred vifte af medicinske tilstande. Power Plate giver en lang række fordele til dem, der ellers ikke vil have mulighed for at træne i traditionel forstand.

“ Min krops tilstand har uden tvivl forbedret sig, og jeg er helt sikker på, at det er et resultat af mine træningsøvelser på Power Plate! Ikke alene viser resultaterne i min knogletæthed forbedringer år efter år, efter jeg startede på Accelerations Træning™ - jeg føler mig også stærkere. Jeg kan mærke det på min kernestyrke. Det, at jeg har forbedret min balance og kernestyrke er fundamentalt i forhold til at forebygge faldulykker, hvilket kan være meget kritisk, hvis du har svage knogler. Maskinen har hjulpet mig til at opnå dette, og jeg har virkelig glæde af det. ”

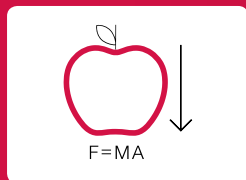
Marie H
74 år

2

Sådan virker den

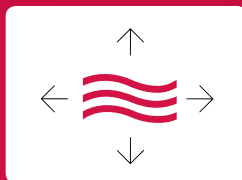
Den Avancerede Vibrations Teknologi™, der ligger til grund for Power Plate® maskinen blev oprindeligt udviklet til de russiske kosmonauter i 1960'erne for at modvirke tabet af muskel- og knoglemasse som er et resultat af den vægtløse tilstand i rummet. I 1990'erne videreudviklede og tilpassede den hollandske olympiske træner Guus van der Meer denne teknologi, i første omgang til elite sportsfolk og efterfølgende til den almindelige bruger.

01



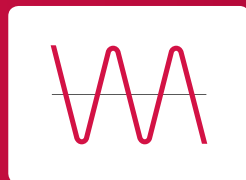
Accelerationstræning anvender Newton's 2. lov om et objekts kraft bestemmes af dets masse x acceleration, eller $F=MA$.

02



Platformen vibrerer 25-40 gange i sek., primært op og ned. Muskelstyrke forbedres mens bevægelser frem og tilbage og fra side til side styrker balance og koordination.

03



Power Plate® bruger harmoniske vibrationer der giver forudsigelige, forudbestemte og regelmæssig belastning.

04



Vibrationerne resulterer i reflektive muskelsammenrækninger for alle muskelgrupper og sikrer kroppen en komplet work-out gennem hele træningssessionen.

05



Accelerationstræning forbedrer din ydeevne ved at øge effektiviteten af din træning. Du opnår en full body work-out på blot 30 min., 2-3 gange om ugen.

06



Med regelmæssige accelerationstræning vil du hurtigt opleve øget muskelstyrke, forbedret smidighed, bedre kropsbevsthed og reduceret cellulite og kropsfedt.

3

Fordele

Stærkt argument

Seks måneders Power Plate træning, kombineret med kontrolleret diæt, hjalp svært overvægtige mennesker til at tabe dobbelt så meget visceralt fedt (fedt omkring de indre organer) og fastholde vægttabet, end sammenlignet med dem, der udførte traditionel træning og diæt.

Mere end 200 forskningsresultater er udført omkring vibrationstræning, og mere end 40 af disse anvendte Power Plate® maskinen. For at læse mere om disse studier henvises til Reasearch library på www.powerplate.dk

Forskningen viser at såfremt Power Plate maskinen benyttes jævnligt til træning har den et påvist potentiale til at afhjælpe eller forbedre:

Styrke og kraft

Hjælper til at fastholde muskelstyrke og forbedre ydeevne

Knogletæthed

Hjælper til at øge knoglestyrke og reducerer risikoen for aldersrelateret tab af knogleminerale og tæthed

Faldforebyggelse

Hjælper til at bevare muskelmasse, styrke og kraft, balance og mobilitet, nedsætter risikoen for fald, forebygger eller nedsætter muskelsvind

Smertelindring

Afhjælper kronisk træthed og smerter, især relateret til rygproblemer som fibromyalgi

Vægttab

Hjælper til nedsættelse af fedtprocenten hos overvægtige personer og reducerer risikoen for dødelighed, der skyldes fedme

Blodcirkulation

Øger blodcirkulationen og gavner kredsløbet og det respiratoriske system gennem øget puls

Smidighed

Hjælper til at øge fleksibilitet, bevægelighed og stabiliserer led

Særlige befolkningsgrupper

Gør de gavnlige effekter ved fysisk aktivitet tilgængelig for dem, der normalt ikke vil kunne deltage i traditionel træning, fx personer med Sclerose eller Parkinsons sygdom

4

Original produktoversigt fra Power Plate International



Description The trimmest way to bring Acceleration Training™

Vibration 35Hz pre-setting

Key Features

Max Load

120kg

Timer Setting



Description The choice of professionals, the pro5 models have a larger plate surface and multiple setting options for greater versatility. The AIRdaptive model includes variable air suspension offering optimum vibration performance for every user, and a larger load-bearing capacity.

Vibration 30, 35, 40 or 50Hz pre-settings
One-step increments possible

Weight 150kg (pro5)

Motor Special application patented DualSync™ Twin

Key Features

Secondary timer and controls

Max Load
(pro5)

182kg

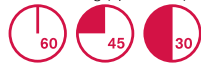
Max Load

227kg

AIRdaptive
(optional)



Timer Setting (up to 9min)








Description A premium home model with DualSync™ Twin Motor System, quick start programming and remote control.

Vibration 30, 35 or 40Hz pre-settings
One-step increments possible

Motor Special application patented DualSync™ Twin Motor System

Key Features Secondary timer
Quick start programming

Max Load **136kg** Timer Setting   Remote 








Description The most advanced model, with AIRdaptive function, and proMOTION™ Dynamic Vibration Technology, a cable-resistance system which uses high strength Vectran® cables to deliver targeted vibrations to the

Vibration 25, 30, 35 or 40Hz pre-settings
One-step increments possible

Motor Special application patented DualSync™ Twin Motor

Key Features Secondary timer and controls

Max Load **227kg** Timer Setting (up to 9min)    AIRdaptive  proMOTION 

Træningsprogrammer

Træning på Power Plate® inkluderer fem grundelementer for en effektiv full body workout: Udstrækning, balance, core, styrke og massage. Træningsprogrammerne kan tilpasses den enkelte brugers ønsker og krav. Der findes et stort set ubegrænset omfang af øvelser. Dette er et lille udvalg af mulige øvelser.

Kraftfuldt argument - faldulykker

Power Plate træning hjælper ældre mennesker med at nedbringe antallet af faldulykker. Og sammenlignet med effekten af traditionel træning, viser Power Plate træning sig også at være et værdifuldt værktøj i forebyggelse.

Power Plate Danmark
www.powerplate.dk
MedicSport A/S
Gldsaxevej 356
2860 Søborg
info@medicsport.dk
Tlf. 42 13 79 06

Stretch



Lats Stretch



Kneeling Hip & Quad Stretch



Assisted Hamstring Stretch

Balance



Step-Up to Balance



Single Leg Balance



Four-point Stance

Core



Glute Bridge



Front Plank

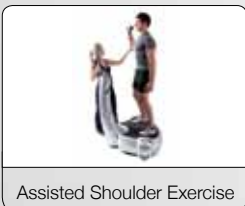


V-Sit

Strength



Bent Over Row



Assisted Shoulder Exercise



Deep Squat

Massage



Lower Back Massage



Assisted Calf Massage



Hamstring Massage