



Effektiv träning med PowerPlate Elite



Förbättra din muskelstyrka, spänst och balans samt gå ner i vikt. Med 10 minuter om dagen får du en effektiv träning på ProPlate, i nivå med att genomföra ett 30 minuters pass på gymmet varje dag.

Positiva effekter:

- Stärk muskelstyrkan i ben, rygg och armar
- Förbättra blodcirkulationen
- Ökar ämnesomsättningen – viktminskning!
- Minskar celluliter
- Minskar risken för benskörhet
- Skonsamt redskap för rehabilitering av skador
- Förbättrar din balans. Genom de två vibrationsplattorna tränas balans och koordination perfekt.

Att tänka på:

- Håll knäna böjda och spänn muskelpartiet som skall tränas
- Lägg gärna en mjuk dyna på plattorna om du tycker det känns skönare
- Drick mycket vätska under och efter träningspasset, för att säkerställa borttransport av slaggämnen
- Undvik att träna under graviditet, vid epilepsi och MS. Konsultera din läkare om du känner dig osäker.

CORE

Grundtanken med Core-träning är att bygga upp styrka, stabilitet och balans genom att koncentrera sig på kroppens mittendel. Genom att träna mage, rygg och bäcken som är kroppens centrum för balans och rörelse kan du underlätta i positioner som utsätter denna del av kroppen. Utför övningen 3 ggr/vecka. Hastighet 10-20 svängningar/sek.



BALANS



Balansträning ökar de mekaniska känselkropparna i lednära muskler och senor, vilka avgör en stor del av balansförmågan. Genom att stå upp med svagt böjda ben och spänna musklerna så tränar du din balansförmåga. Genom att stärka musklerna runt ditt knä så ökar du stabiliteten i knät och avlastar leden. Du kan efter några träningspass försöka stå utan att hålla i dig (var försiktig). Utför övningen 3 ggr/vecka. Hastighet 10 svängningar/sek.

Observera att denna träning är bra vid rehabilitering av skada. Den både bygger muskler och är samtidigt skonsam mot knät, tack vare en förbättrad blodcirkulation!



Effektiv träning med PowerPlate Elite



STYRKA

Tänk på att spänna musklerna ordentligt och framförallt mage och bålparti.

Utför övningen 3 ggr/vecka. Hastighet 10-20 svängningar/sek.

Variera bland övningarna. Överbelasta inte, utan höj istället vibrationseffekten successivt.



”Styrkan beror inte på din fysiska kapacitet, den beror på din okuvliga vilja”



Effektiv träning med PowerPlate Elite



MASSAGE/FETTFÖRBRÄNNING

Genom att stå eller sitta på vibrationsplattan så ökar din ämnesomsättning och slaggämnen transporteras ifrån musklerna. I kombination med muskel- och balansträning är detta en utmärkt träning för dig som vill gå ner i vikt. Sitt och spänn både mag-, bröst-, rygg-, och benmuskler. Utför övningen dagligen i 10 minuter. Hastighet 10-15 svängningar/sek.



STRETCH

Stretchövningarna både förebygger och lindrar eventuella skador. Det är väsentligt att musklerna inte drar ihop sig efter ett träningspass. Stretching bidrar till ökad och bibehållen rörlighet i leder och muskulatur. Otillräcklig rörlighet kan resultera i försämrade prestation och ökad risk för skador. Detta gäller främst för idrotter där det krävs stor rörlighet. Vid rehabilitering av en motionskada spelar stretching, töjning, en betydande roll när det handlar om att förebygga nya skador. Utför övningen efter ett träningspass. Hastighet 5-10 svängningar/sek.





Effektiv träning med PowerPlate Elite



Teknisk specifikation

Storlek: H 122 cm, L 73,5 cm, B 69,5 cm

Vikt: 60 kg

Brett träningspektra med frekvensomfång på vibrationerna från 1-20 ggr/sek (Hz).

Obs! dubbla, separerade, vibrationsplattor.

Strömstyrka: 220 V.

Antistatisk platta.

LCD-display som visar tid, hastighet, och body fat scanning.

3 st viktnedskningsprogram + manuella inställningar.

Maxvikt användare: 120 kg.

Amplitud: är 0-1 cm (0-12 grader)

Strömstyrka: 220 V

Förbrukning: 200W

Motor: 1,5 hk (tystgående).

CE-godkänd ISO 9001 UL-godkänd.

Maxvikt användare: 120 kg.

Övrigt: Träningsredskapet skall stå på ett stadigt underlag.

Vid behov av service, skicka ett mail till info@bwell.se.



ProPlate Elite kan beställas på <http://bwell.se/produkter/proplate-elite/>