

Bodies – Fresh Fitness mit Power Plate

Power Plate bewirkt durch Schwingungen verschiedene positive Effekte – ideal, um nach einer Schwangerschaft und Geburt wieder in Form zu kommen. Der Beckenboden wird auf der Power Plate gekräftigt, die Durchblutung gefördert, Verspannungen gelöst und der Stoffwechsel angeregt – und in 30 Minuten Training werden fast alle Muskelgruppen beansprucht. Ein ideales Training für alle Mamis, die in kurzer Zeit Ergebnisse sehen wollen!

Genauere Infos zur Wirkung von Power Plate siehe nächste Seite!

Wann:

Montags von 9.00-13.00 Uhr und 16.30-19.30 Uhr

Kosten:

10er Abo (10x30min): CHF 290.-

Wo:

Bodies Fresh Fitness
Industriestrasse 9A
7000 Chur

Ausrüstung:

Bequeme Kleidung, Socken und Handtuch. Umziehen vor Ort ist möglich.

Anmeldung:

Dana Blagojevic
Tel: 078 865 44 68
E-Mail: info@bodies-chur.ch
www.bodies-chur.ch

Straffendes Ganzkörpertraining (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur) mit Power Plate

Was in den 60er Jahren in der Raumfahrt verwendet wurde, hat Power Plate weiterentwickelt: Die Vibrationstechnologie. Wer regelmässig mit der Power Plate trainiert, verbessert nachweislich (gestützt auf Studien der ETH Zürich) seine Figur, Muskulatur, Gewebe, Knochen und Gesundheit.

Wie funktioniert Power Plate?

Das Geheimnis der Power Plate liegt in ihrer Funktionsweise. Power Plate heisst wörtlich Kraftplatte und bewirkt durch die multidimensionalen Beschleunigungen/Schwingungen verschiedenste positive und zugleich faszinierende Effekte. Durch die Beschleunigungen werden bis zu 50 Muskelreflexe in der Sekunde erzeugt - so können nahezu alle Muskeln im Körper aktiviert werden. Das garantiert schnelle Ergebnisse in kürzester Zeit.

Kurz und intensiv

Nicht auf die Dauer kommt es an, sondern auf die Intensität des Trainings. Schon 2 x 30 Minuten Power Plate wöchentlich reichen aus, um seine persönlichen Beauty-, Fitness- und Gesundheitsziele zu erreichen.

Gewichtsverlust

Durch das Training auf der Power Plate werden die Stoffwechsellätigkeit und der Grundumsatz erhöht. In Verbindung mit einer kontrollierten Ernährung werden Fettansammlungen wirkungsvoll bekämpft.

Mehr Muskelkraft, kräftiger Beckenboden

30 Minuten auf der Power Plate reichen, um ein vergleichbares Ergebnis eines 90-minütigen Fitnessstrainings zu erzielen. Power Plate beansprucht nahezu 100 % aller Muskelgruppen, also auch die Beckenbodenmuskulatur, die nach einer Schwangerschaft gekräftigt werden sollte.

Durchblutungsförderung

Das Training auf der Power Plate fördert stark die Durchblutung und löst tiefe Verspannungen. Die erhöhte Durchblutung steigert die Sauerstoffzufuhr im Gewebe, reduziert somit die Cellulite und strafft das Bindegewebe. Die Haut wird glatter und ist spürbar straffer. Abfallstoffe werden nachhaltig abtransportiert.

Höhere Leistungsfähigkeit

Während jeder Power Plate Einheit kontrahiert ein Muskel bis zu 5.000 Mal pro Minute, wodurch auch die tiefliegende Muskulatur beansprucht wird. Der Körper erhält dadurch mehr Sauerstoff und kann somit besser regenerieren, was Sie wiederum leistungsfähiger werden lässt.

Medizinische Anwendung

Power Plate wird auch in der Medizin zur Prävention und Behandlung von Osteoporose, Arthritis, Multipler Sklerose und Parkinson eingesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen (ETH Zürich) belegen die Effektivität des Programms. Sie trainieren nach neuesten Erkenntnissen der ETH Zürich in exklusivem Power-Plate-Studio unter permanenter persönlicher Betreuung.



Zeiten: Montag von 09:00 - 13:00 / 16:30 - 19:30

Treffpunkt: BODIES Fresh Fitness
Ringstrasse 203 / Geschäftshaus Roter Turm
7000 Chur
Mobile 078 865 44 68

Kosten: 10er Abo (10 x 30 Minuten) = CHF. 290.--

Anmeldung: Dana Blagojevic
Mobile 078 865 44 68
info@bodies-chur.ch

Weitere Informationen

bodies-chur.ch / facebook.com/bodieschur

