

De perfecte coach binnen handbereik.

Uw tijd is beperkt.
Power Plate geeft u
een full body workout
in slechts 20 minuten.

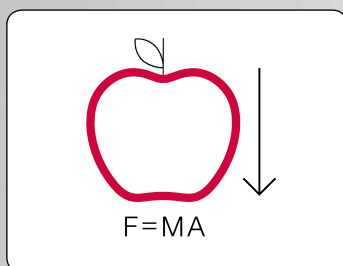
Meer dan 1000 oefeningen
Meer dan 250 programma's
Ongelimiteerde mogelijkheden



Zo werkt het:

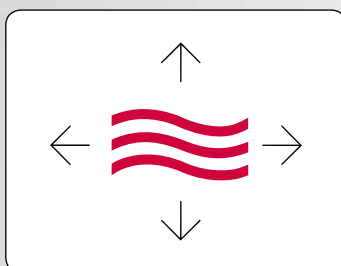
De Power Plate maakt het u gemakkelijk. Dit door het creëren van de G-Factor™, een simpele vooruitgang die de vibratiekracht verhoogt, en deze kracht omzet in versnelde prestaties. Slechts drie maal 20 minuten per week trainen op een Power Plate geeft u voelbaar en zichtbaar resultaat. Less pain, more gain... in less time.

01



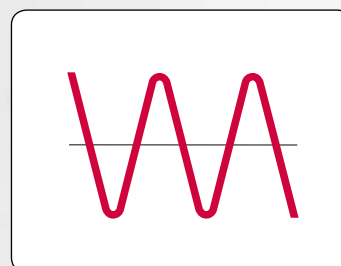
Aan de basis van deze techniek ligt een bekende wet uit de fysica (Kracht = Massa x Versnelling). De harmonische vibratie die wordt overgebracht op het lichaam zorgt voor een natuurlijke spierreflex.

02



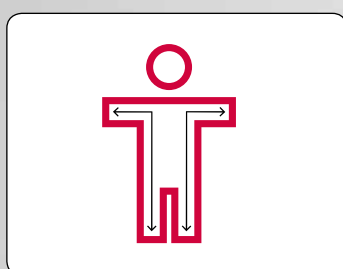
3D Vibratietraining. De Power Plate trilt voornamelijk van boven naar onder, van links naar rechts en van voor naar achter. Dit alles om een optimale spiercontractie teweeg te brengen.

03



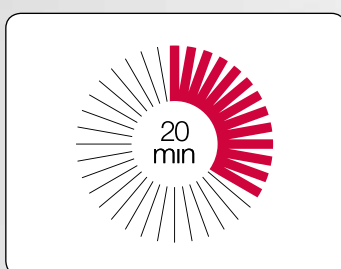
Power Plate maakt gebruik van PrecisionWave™ Technology — een harmonisch vibratiesysteem dat een gecontroleerd niveau van trillingen mogelijk maakt.

04



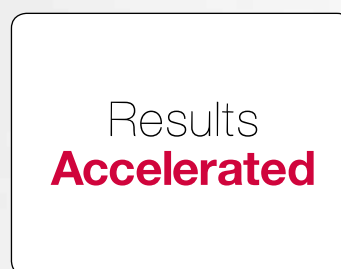
Deze trillingen zorgen ervoor dat de spieren zich 30 tot 40 maal per seconde samentrekken om zo een volwaardige workout te garanderen.

05



Acceleratietraining verbetert de prestatie en verhoogt de efficiëntie van uw workout. Hierdoor volstaan 3 trainingen per week / 20 min. per training.

06



Regelmatige trainingssessies op de Power Plate zorgen voor een voel- en zichtbaar resultaat. Meer kracht en flexibiliteit, strakkere vormen, minder cellulite en lichaamsvet.

- De bevestiging van een lange ontwikkeling naar een medicalisering

- Hoofdstuk gezondheid :

De 9 geboden van de Power Plate

- De experts aan het woord

Doeltreffendheid van de Power Plate op de vermindering van diepliggend vet (buikvet) en het gewichtsverlies

Docteur Jean-Michel Cohen, voedingsdeskundige

Gevaren voor hart- en vaatziekten verbonden aan overgewicht

Professeur Hervé Douard, cardioloog

Verbetering van de bloedcirculatie en cellulite reductie

Dr Philippe Blanchemaison, fleboloog, angioloog

Preventie van osteoporose en behandeling van incontinentie

Professor Alain Pigné, gynaecoloog

Vermindering van blessures

Leeftijdsgebonden pijn demping

Leningheid en bewegingsomvang

Docteur Michel Cabrol, dokter revalidatie en sportdokter

De plaats van Power Plate® in uw training en de voorbereiding van topsporters

Nicolas Coulmy, directeur van de sport- en wetenschapsafdeling van de Franse skifederatie

Revalidatie na een trauma

Frédéric Dubayle, kinesitherapeut, osteopaat

Positieve effecten op de algemene conditie

Coachen Power Plate®

- Besluit: een nieuwe onbetwistbare wending dankzij Power Plate



De bevestiging van een lange ontwikkeling naar een medicalisering

De geneeskundige erkenning (EG 0086) die **Power Plate®** kortelings verkregen heeft is de bekrachtiging van een methode tot medicalisering waarmee een tiental jaren geleden is begonnen. Een koers waarbij meer dan vijftientig wetenschappelijke studies wereldwijd verwezenlijkt werden, alsook de terugbetaling in Duitsland, door de Sociale Zekerheid van 80% van het bedrag van de revalidatie door **Power Plate®** in het kader van preventie van rugklachten.

Daarnaast nog, in Frankrijk, is er de tussenkomst van bepaalde ziekenfondsen zoals Myriade voor **Power Plate®** sessies die bij een kinesitherapeut worden uitgevoerd.

Van de circa 4000 verkochte **Power Plate®** toestellen in België en 50 000 wereldwijd dient gemeld dat deze niet uitsluitend in **Power Plate®** centra en schoonheidsinstituten geplaatst worden, zoals men zou vermoeden. Men vindt de **Power Plate** toestellen kabinetten van kinesitherapeuten, van artsen, in revalidatiecentra, bejaardentehuizen en sportclubs - bijvoorbeeld, rugbyclubs, zwemclubs of de prestigieuze Franse Skibond.

Ieder professioneel **Power Plate®** toestel wordt verkocht met een uitgebreide opleiding.

De 9 geboden van Power Plate

Om het certificaat "Medisch toestel Classe IIa" te behalen heeft **Power Plate** 9 eisen opgesteld die aan de strengste criteria voldoen, deze werden vastgesteld door de strenge richtlijnen voor Medische Apparaten van de Europese Gemeenschap, een examen waarin **Power Plate** met glans is geslaagd.

De 9 Power Plate medische onderbouwde resultaten:

- Gewichtsverlies; vermindering van het visceraal vet (diepliggend=buikvet) en het vetweefsel
- Vermindering van Cellulitis
- Toename botdichtheid
- Sterkte en spierkracht
- Bloedcirculatie en cardiovasculaire functie
- Pijndemping
- Vermindering van blessures
- Lenigheid en bewegingsomvang
- Algemeen Welzijn en Levenskwaliteit



Om het certificaat “Medisch toestel Classe IIa” te behalen heeft Power Plate 9 eisen opgesteld die aan de strengste criteria voldoen, deze werden vastgesteld door de strenge richtlijnen voor Medische Apparaten van de Europese Gemeenschap, een examen waarin Power Plate met glans is geslaagd.

Van de vermindering van het diepliggend vet tot het voorkomen van blessures bij ouderen, door verbetering van de cardiovasculaire functie, dit zijn meerdere gezondheidsaspecten die Power Plate nu rechtmatig kunnen worden opgelegd. Deze medische claims, nauw verwant aan het welzijn en de kwaliteit van het leven, kunnen worden gegroepeerd in 4 grote categorieën :

- **Zwaarlijvigheid, afslanken, cellulite, bloedcirculatie, cardiovasculaire functie.**

Interventies van docters Jean-Michel Cohen –voedingsdeskundige, Philippe Blanchemaison-fleboloog en van Professor Hervé Douard –cardioloog.

- **De ouderen, osteoporose, urine-incontinentie, flexibiliteit en bewegingsomvang, preventie van blesures, pijn demping.**

Interventies van professor Alain Pigne-gyneacoloog, en dr. Michel Cabrol arts-revalidatie

- **Plaats van de Power Plate ® in de opleiding en de voorbereiding van topsporters.**

Interventies Coulmy Nicolas, hoofd van de sport wetenschap en de Franse Ski Federatie en Frederick Dubayle, fysiotherapeut, osteopaat.

- **Welzijn en levenskwaliteit.**

Toespraak van Nicolas Vercherand en Marion Verhoeyen, coaches / trainers Power Plate



De doeltreffendheid van de Power Plate op de vermindering van het diepliggend vet (buikvet) en het gewichtsverlies.

Docter Jean -Michel Cohen,
voedingsdeskundige:

«De Power Plate is geen, in tegenstelling tot wat de meesten geloven, een trendy niet werkend fitnessstoel. We weten nu dat het diepliggend vet kan verminderd worden.»

Wetenschappelijk studie naar vet en overgewicht

Uit recent onderzoek van de universiteit Antwerpen, waarvan de resultaten werden gepresenteerd op het 17de Europese Congres over obesitas in Amsterdam in mei 2009, is bewezen dat de Power Plate niet alleen kan helpen gewicht te verliezen, maar ook het gevaarlijke vetweefsel en visceraal vet dat rond de vitale organen ligt terugdringt.

Dit vet of abdominaal visceraal vet is vooral schadelijk wanneer het te groot is in hoeveelheid en verhoogt de kans op diabetes, vaatziekten en kanker enorm.

De studie over de verbetering van het verlies van visceraal vet, werd geleid door Dirk Vissers D , Fysiotherapeut en onderzoeker aan het Universitair Ziekenhuis van Antwerpen en de Universiteit van Antwerpen en Artesis.

Het doel van de studie was om drie methoden van gewichtsverlies te vergelijken door middel van een panel van 61 volwassenen met overgewicht of obesitas, verdeeld in vier groepen:

1. De eerste groep volgde slechts een laag calorie dieet
2. De tweede groep volgde hetzelfde dieet, in combinatie met een fitness programma bevattende 3 wekelijkse sessies van telkens één uur (fietsen, zwemmen, wandelen, spierversterkende oefeningen).
3. De derde groep volgde eenzelfde lage calorie dieet, maar in combinatie met een oefenprogramma op de Power Plate, zijnde squat, kuit, buikspieren, pomp oefeningen . Het tempo: drie wekelijkse sessies van ongeveer twaalf minuten in de eerste drie maanden en veertien minuten in de komende drie maanden.
4. De vierde groep behield haar traditionele levensstijl, zonder dieet of sport. De studie, die werd uitgevoerd over een tijdspanne van één jaar was verdeeld in twee fasen: de zes maanden tijdens welke elke groep volgde het programma dat was toegewezen en dan zes maanden zonder specifiek protocol. De metingen, het wegen en CT-scans van buikvet werden bij aanvang en na drie, zes en twaalf maanden genomen.

Resultaten voor visceraal (buik) vet.

Groep 3-laag calorie dieet

Power Plate bereikt de beste resultaten: gemiddeld verlies per patiënt van 47,8 cm² van visceraal vet tijdens de eerste zes maanden en een blijvend verlies van 47,7 cm² twaalf maanden na de start van de studie. Resultaat: - 20% visceraal vet op 6 maanden.

Groep 2-laag calorie dieet

en trainingsprogramma's: - het gemiddelde verlies van visceraal vet is 17,6 cm² in de eerste zes maanden, maar na een jaar bedraagt ze slechts 1,6 cm² in vergelijking met de uitgangssituatie.

Vergeleken met groep 1

laag calorie dieet - toont 24,3 cm² minder visceraal vet na zes maanden, maar dit cijfer daalt tot 7,5 cm² na een jaar. Voor groep vier, die waren onderworpen aan een protocol, werd geen significant verschil waargenomen tussen het begin en einde van de studie.

Resultaten voor gewichtsverlies

De groep 3 die oefende op de Power Plate onderscheidt zich van de rest daar bij de studie van zes maanden, vastgesteld wordt dat elke patiënt een gemiddelde van 11% gewichtsverlies realiseerde. Een resultaat dat vrijwel stabiel blijft, zes maanden later met een score van 10,5%. De groep 2 die fitness deed verloor ongeveer 7% van het oorspronkelijke gewicht tijdens de eerste zes maanden en behoudt dit resultaat zes maanden later. De groep 1 die enkel werd onderworpen aan een dieet, verliest 6% van het oorspronkelijke gewicht tijdens de eerste zes maanden, maar daalt onder de 5% de volgende maanden. Slechte score « de neutrale » groep waar het initiële gewicht met 1,5% toeneemt gedurende een jaar.

De Power Plate gebruikt onder toezicht van een opgeleid persoon, kan helpen bij patiënten met overgewicht en minder mobiele personen om gewicht te verliezen en een aanzienlijk percentage van visceraal vet te verkrijgen. Wij constateren dat mensen die deze oefeningen regelmatig op de Power Plate uitvoeren en tegelijkertijd een dieet volgen, verliezen meer gewicht en abdominaal vet dan diegenen die een programma gekoppeld aan een traditionele training volgen.

Daarenboven kan een aanzienlijke tijdwinst gerealiseerd worden!

Maar dit betekent niet dat de kandidaten met gewichtsverlies hun training op de Power Plate, moeten beperken.

Verder onderzoek is gaande,
waarom de trillingen effectiever zijn dan aerobics
om te zorgen voor
de vermindering van visceraal vet.
De trillingen zorgen voor een verhoogde
bloedtoevoer naar de buik en dat van
hormonale
stimulatie door trillingen de afbraak van vetten bevordert.

Power Plate PRO5 AIR

Hoofdzakelijk ontworpen om te voldoen aan de verwachtingen van artsen en fysiotherapeuten, is de Power Plate Pro5 Air het ideale apparaat voor alle patiënten met overgewicht of obesitas.

Dankzij de unieke luchtvering - AIRdaptive-technologie - past het toestel zich aan aan het gewicht en de conditie van iedereen om eenvoudig en comfortabel uw spieren te versterken, te verstevigen en te revalideren. Drie pneumatisch luchtveringen, instelbaar op het gewicht van de patiënt maken het moge-

lijk een draagkracht van 227 kg te weerstaan, - zijnde 45 kg meer dan de andere Power Plate PRO 5 en het brede scala van programma's kan deze geavanceerde machine volledig op hand gemaakte programma's uitvoeren. Een echte plus voor alle mensen met overgewicht, die tot nu toe werden veroordeeld om eerst op het juiste gewicht te zijn alvorens met de Power Plate training te beginnen, dit is voor deze mensen achterhaald dankzij de Power PlatePRO 5 AIR.



Dankzij de unieke luchtvering van de **AIRdaptive-technologie**, past het toestel zich aan aan het gewicht en de conditie van iedereen

Professeur Hervé Douard,
cardioloog

Verbonden aan het ziekenhuis voor hartziekten du Haut-Levêque te Bordeaux.

We weten dat obesitas het risico op het ontwikkelen van hypertensie, diabetes, flebitis syndroom en slaapapneu, en op lange termijn problemen en coronaire infarcten zal bevorderen. Door te helpen met obesitas of overgewicht om gewicht te verliezen en vermindering van hun visceraal vet, kan de Power Plate effectief bij dragen aan deze deze ziekten te voorkomen. Naast deze preventieve rol bij obese patiënten voegen wij een curatieve rol waarvan wij de effecten bestudeerden in het ziekenhuis, op patiënten met cardiomyopathie.

Zo werden 9 patiënten met hartfalen, van wie sommigen een hartaanval hadden gehad, onderworpen aan statische en dynamische oefeningen op een Power Plate. Hun protocol was twintig sessies op een ritme van drie keer per week. Aan het eind van het programma bleken de resultaten zeer bemoedigend de VO₂ (dit is het maximale verbruik van zuurstof, het uitvoeren van een progressieve maximale intensiteit kan worden genomen op de longen, het vervoer niveau cardio-vasculaire en consumeren in de spier) bedroeg $14,7 \pm 3,6$ ml/kg/min (vergeleken met $13,7 \pm 3,9$ in het begin) waarbij de inspanningscapaciteit bleek 93 ± 26 watt (vergeleken met 84 ± 29 watt bij het begin).

We concluderen dat de Power Plate een
echte cardiovasculaire invloed en
een positief effect op
zowel de prestaties en uithoudingsvermogen.

Dr Philippe Blanchemaison, phlebologist, angiologist:

De studie “Bedrest” waarin ik heb deelgenomen, onder leiding van het Nationale Centrum Voor Ruimtevaart, heeft aangetoond dat er een direct verband bestaat tussen de doorbloeding en de reductie in spiermassa bij bedlegerige patiënten (een reductie van 15%).

Tegelijkertijd werd er een “zwelling” van de bloedvaten opgemerkt. Om de bloedvaten terug hun normale vorm te laten aannemen, is het nodig om de belangrijkste spieren via specifieke vasculaire oefeningen terug te trainen (oa. de diepe kuitspier). De Power Plate is hier een ideaal middel toe. Je zou het kunnen vergelijken met het blootvoets lopen op het strand, waarbij de hiel dieper wegzakt in het zand. Op deze manier wordt de diepe kuitspier (soleus) zwaarder getraind en zal het resultaat doeltreffender zijn. De rekrutering van spiervezels is ongeveer 97% tijdens de oefeningen uitgevoerd op de Power Plate ®. Het is slechts 30% in een traditionele training zonder Power Plate ®. De actie op de spiercontractie is zo overtuigend en kan mogelijk ook een direct effect op de doorbloeding teweeg brengen.

Een studie gerealiseerd in Duitsland toonde een daling van 25,68% van cellulitis bij patiënten die sessies van tien minuten.

Power Plate gedurende zes maanden hebben bijgewoond. Of een totaal van elf uur Power Plate training. Zoals voor patiënten die enkel cardio-training beoefenen, krijgen ze een vergelijkbaar resultaat maar over een tijdspanne van 4x langer. In een tijdspanne van 4 keer zo lang (45 min sessies) als de Power Plate (10 min.), werd slechts een verlies van 6,62% cellulitis opgemeten. De resultaten wijzen op de uitzonderlijke efficiëntie van Power Plate gecombineerd met een ruime tijdwinst.

De Power Plate biedt een verbetering van het vasthouden van water wat zal resulteren in een betere doorbloeding in de weefsels. In het proces zal het weefsel verzachten en de verschijning « sinaasappelschil » vervaagt en de huid herwint haar stevigheid. Voor sommige minder sportieve mensen die lijden aan cellulitis is Power Plate een makkelijke manier om fysieke activiteit te hervatten, op een progressieve en gecontroleerde manier. Zoals elke lichamelijke activiteit, resulteert Power Plate in een energie-uitbarsting die voortkomt uit de verbranding van triglyceriden en een verminderde vetmassa.



Professor Alain Pigné, gyneacoloog:

Bij het Centrum van Europese Verkenningen Gyneacologie waar ik een consultatie had, zijn wij vooral geïnteresseerd in twee soorten pathologie: de gevolgen van de menopauze, met inbegrip van osteoporose, en aandoeningen van het bekken urine-incontinentie, verzakking (prolaps). Met betrekking tot osteoporose, moet worden opgemerkt dat niet alle vrouwen gelijk worden geconfronteerd met dit probleem omdat genetische factoren van cruciaal belang zijn en deze niet kunnen veranderen. Daarentegen kunnen milieu-factoren, die ook hun deel van de verantwoordelijkheid bijdragen worden gewijzigd om osteoporose te voorkomen of te vertragen. Goede voornemens om « neen » te zeggen tegen osteoporose zijn: stoppen met roken, de consumptie van vitamine D en calcium verhogen, regelmatige een aangepaste fysieke activiteit uitoefenen. Maar in praktijk is deze activiteit niet altijd mogelijk, vooral voor mensen die in hun mobiliteit aanzienlijk verminderd zien als gevolg van leeftijd, invaliderende ziekten zoals artrose, of zelfs neurologische problemen.

In deze context biedt Power Plate een bijzonder interessant alternatief. Voordelen die duidelijk geïllustreerd worden in een wetenschappelijke studie, gepubliceerd in 2004 in het « Journal of Bone and Mineral Research ». Vrouwen, in de menopauze maar gezond, worden gevolgd voor vierentwintig weken tijdens een oefenprogramma op de Power Plate.

Aan het einde van dit protocol, drie parameters beschouwd als risicofactoren voor een gebroken heup, zijnde:

1. de botdichtheid van de heup,
2. spierkracht en
3. evenwicht-

hadden een aanzienlijke vooruitgang geboekt. Deze bevindingen suggereren dat lichamelijke activiteit op de Power Plate nuttig kan zijn bij het voorkomen van osteoporose, het verminderen van de risicofactoren van vallen en / of breuken bij oudere vrouwen. En om te bewijzen dat de Power Plate een nuttige bondgenoot voor alle leeftijden kan zijn, zal ik verwijzen naar een Canadese studie in 2009 waarbij kinderen betrokken zijn. Na een specifiek protocol werd vastgesteld dat de minerale dichtheid van de lendenwervels en de tibia bij jonge patiënten aanzienlijk was verbeterd.



Vermindering van de kans op vallen en daarbij voorkomende blessures

Doctor Michel Cabrol, sportdoctor en revalidatie.

“Ik heb zojuist in samenwerking met fysiotherapeuten een experimenteel project ontwikkeld met het voorstel om bewoners van een bejaardentehuis, gelegen in Cannes, oefeningen op de Power Plate te laten doen. Ik had al zeer bevredigende resultaten in mijn kantoor van ouderen die trainden op de Power Plate en met hemiplegie. De Power Plate heeft bewezen bijzonder nuttig te zijn om spieren terug aan het werk te zetten, door statische oefeningen, zonder dat de patiënt te veel inspanning levert. In het bejaardentehuis was mijn belangrijkste zorg dat de ouderen, vaak bedlegerig voor een deel van de dag, opnieuw geleerd werd om minder afhankelijk te zijn. We moeten hun vertrouwen herstellen, door hun meer mobiel te maken en blessures en valpartijen, waarvan de afloop fataal kan zijn, te vermijden.

Hoe kan de Power Plate nuttig voor hun zijn ?

Door hen tot op zeker niveau kracht in de onderste ledematen te bezorgen, maar ook door het stimuleren van de prikkels gelegen aan de zolen van de voeten. Deze bieden informatie aan de hersenen die geleidelijk “de harde schijf” van de hersenen zal herprogrammeren naar meer evenwicht. Zo levert Power Plate een bijdrage aan de vicieuze cirkel waarin de senioren vaak gevangen zitten : langdurige bedrust verminderde spiervolume, verminderde botdichtheid, vallen, bang om op te staan en tenslotte inactiviteit en immobiliteit.” De KUL onderbouwde deze bevindingen bij een groep mannelijke senioren waarbij werd aangetoond dat de kans op vallen door Power Plate training werkelijk kan verlaagd worden.

Behandeling van de urine-incontinentie

Training op de Power Plate kan nu figureren naast de meest efficiënte manieren om urine-incontinentie, biofeedback, vrijwillige contracties van de bekkenbodem te behandelen.

Inderdaad, een studie geleid door dr. Volker Viereck, in de kliniek van Gyneacologie en Verloskunde in Göttingen, bewezen dat de trillingen veroorzaakt door de Power Plate contracties van de bekkenbodem tweemaal effectiever zijn dan vrijwillige contracties. De combinatie van verschillende therapieën blijken de beste resultaten te geven.

Dr. Michel Cabrol:

“De Power Plate zal niet effectief zal zijn bij artrose van de knie. Maar toen de ouderen kloegen over pijn in de rug als gevolg van artrose of osteoporose, werden zij op de Power Plate gezet en deden sessies van dertig seconden op lage intensiteit, afgewisseld met rusttijden van dezelfde duur. Aan het einde van de sessie was de gewaarwording bij de ouderen positief. Zij zegden: Het doet me goed, ik voel me beter. Zelfde wanneer zij allen staande op de Power Plate werden gezet, statisch werden de spieren gedwongen te reageren, het lichaam ontspant en men voelt zich beter.”

Flexibiliteit en het bewegingsbereik

Dokter Michel Cabrol: “Een ander voordeel van de Power Plate bij senioren: ze kunnen enige flexibiliteit behouden of herwinnen. Een doel kan worden bereikt met korte, lichte sessies, dit alles onder constante supervisie van een arts of fysiotherapeut, vertrouwd met de functionele anatomie en bio-mechanische verschijnselen om te corrigeren, indien nodig, een andere positie aannemen.”



**Flexibiliteit
behouden
of herwinnen?**

De plaats van Power Plate in de training en de voorbereiding van topsporters

Nicolas Coulmy:

Directeur van de afdeling sport en de wetenschappen van de Franse skifederatie: Sinds vijf jaar trainen onze atleten op de Power Plate. We gebruiken deze machine om hun spierprestaties te handhaven en te verbeteren, de controle over hun evenwicht te vergroten, maar ook om de verbetering van hun visuele functie. Inderdaad, tijdens wedstrijden van sommige disciplines zoals snelheidsalpine, snowboard, ski-jumping – worden de atleten aan trillingen blootgesteld waarbij hun gezichtsscherpte nauwkeurigheid verliest. Onmiddellijk gevolg: de atleet wordt minder efficiënt om succesvol te skiën, en om hun trajecten te oriënteren.

Ter bestrijding van deze verstoring van de gezichtsscherpte, hebben wij de topsporters diverse protocollen laten uitvoeren waarin zij diverse visuele taken moesten uitvoeren - een boek lezen, een computerspel met skiërs – al trainend op de Power Plate. Ondertussen, werd een andere controle-groep op dezelfde visuele taken geteste echter zonder Power Plate. Uit bevindingen bleek dat de gezichtsscherpte van atleten die hadden gelezen of een videospelletje gespeeld op een Power Plate was aanzienlijk beter dan de tweede groep.

Wat betreft de betere prestaties en spierkracht met de Power Plate, is het verschil niet beduidend groot, omdat onze atleten reeds sterk getraind zijn. Maar de Power Plate kan zeer nuttig zijn en een zeer positief effect hebben tijdens de perioden waarin de sporters in het algemeen minder actief trainen. Aan de andere kant, vonden we een daadwerkelijke effectiviteit van de Power Plate op

het vergroten van gespierde explosiviteit (dit is de mogelijkheid om iets zo snel mogelijk uit te voeren). Zoals alpineskiën en het springen tijdens skiën veel explosiviteit eisen, blijkt Power Plate een perfecte aanvulling te zijn op de klassieke trainingen, zonder deze te vervangen.

Een ander voordeel te wijten aan het uitoefenen van Power Plate: verbetering van het vermogen van de atleet om zijn evenwicht te behouden. Voor het verkrijgen van een dergelijk resultaat, wordt de atleet op een platform geplaatst, waarvan de frequentie wordt verhoogd, totdat het onevenwichtig is. Om het evenwicht te herwinnen en te behouden, zal het moeten aanpassen. Causing stimulatie, de Power Plate helpt de atleet ter verbetering van zijn aanpassingsvermogen.

Tot slot zijn we momenteel bezig met een interessante hypothese: dat de capaciteit van de Power Plate het uithoudingsvermogen kan stimuleren. Sterker nog, Duitse topatleten werden onderworpen aan occasionele Power Plate trainingen, op lange termijn en met repetitieve spierhypoxie. Met andere woorden, de spieren krijgen een gebrek aan zuurstof, zoals het geval is in hoogte. Een situatie die de productie van rode bloedcellen stimuleert, het vermogen om zuurstof overdracht en in het proces, maakt betere prestaties op het gebied van uithoudingsvermogen mogelijk.

Power Plate is partner van de Franse ski federatie



Presentatie van de Pro-Foot[®] Technologie Dubayle Frederick, fysiotherapeut, osteopaat “Pro Foot is een ingenieus accessoire, bestaande uit een of twee plateaus van instabiliteit die worden gemonteerd op het platform van een Power Plate. Doel: werkhouding en balans tijdens de acceleratie van de atleten, zoals uiteengezet door Coulmy Nicolas (Frans Ski Federatie). Maar men gebruikt Pro Foot ook in het therapeutisch gebied.

Bijvoorbeeld, stabiliteit kniegewricht, posturale mechanismen van de heup enz... Op de onderste ledematen, kunnen we voorkomen dat nieuwe verstuikingen bij mensen vatbaar zijn voor dit soort problemen optreden.”



Dubayle Frederick, fysiotherapeut, osteopaat:

“Na spierbeschadiging, ontstaat er musculaire atrofie (verschrompeling van de spieren). Om deze schade te behandelen, is het noodzakelijk om een protocol op te stellen om de spieren te versterken. Power Plate is daarvoor een uitstekende oplossing.

Het grote voordeel van de Power Plate is dat deze effectief en doeltreffend is op een eenvoudige en comfortabele manier, zonder gebruik te maken van gewichten of andere extra kosten.

Ook gewonde spieren worden behandeld door de Power Plate dmv stretchoefeningen. Post-traumatisch, is het ook belangrijk om kneuzingen en zwellingen te behandelen. Enkele sessies op de Power Plate zijn doorslaggevend om dit te verbeteren.”

“Positieve effecten op de algemene toestand”

Marion & Nicolas Vercherand Verhoeyen, coaches, trainers Power Plate®:

“Bij het gebruik van de Power Plate ®, ongeacht de doelstelling, voelen we nog steeds een positief effect op de totale conditie.

Niet zeer verrassend, aangezien een van de geheimen om uw gezondheid te bewaren het uitoefenen van sport op regelmatige basis betekent. Zeer binnenkort, om te benadrukken welke invloed de preventieve sessies Power Plate kunnen hebben op onze gezondheid zoals preventie van hart-en vaatziekten, zullen gezamenlijke oefeningen yoga en Pilates geassocieerd worden met Power Plate ®-protocollen.

Door de synergie van deze verschillende technieken, krijgen de patiënten uitgebreide training, waarin de nadruk zal worden gelegd op de lichaamsbouw en de ademhaling. De Power Plate is de oplossing voor zij die een zittend beroep uitoefenen en voor allen die een overvolle agenda hebben de ideale oplossing voor een effectieve fysieke activiteit in beperkte tijdspanne.”



Gepresenteerd in meer dan 100 landen, gebruikt door miljoenen mannen en vrouwen over de hele wereld, door de zeef van doctors, onderzoekers en kinesitherapeuten, waarvan de positieve resultaten het ontstaan van 25 wetenschappelijke studies betekent. Men zou kunnen vermoeden dat met zulk prestigieus CV, Power Plate reden zou hebben om tevreden te zijn, Maar niets is minder waar!

Om zijn 10-jarig bestaan te vieren wilde Power Plate een wettelijke beloning! Een uitdaging om een strikte Europese certificering "Medisch apparaat Classe IIa" te verkrijgen. Een goedkeuring waarmee zij de toekomst kalm en sereen tegemoet zien en een nieuwe vlucht nemen met het oorspronkelijke protocol, net zo effectief, veilig en betrouwbaar, onafscheidelijk van de meest succesvolle therapieën voor de behandeling van visceraal vet, de strijd tegen osteoporose, cardio-vasculaire problemen of de behandeling van een gewonde spier.

Een nieuwe wending

Power Plate blijft verbazen !

Official Power Plate dealer
BENELUX

Power Plate. Limitless possibilities, all for you.

Urban Wellness Concepts BV
Jacob Obrechtstraat 41H
1071 KH Amsterdam
Tel. +31 20-2614774
info@powerplatebenelux.com