



URBAN
lxry



STIL-FIT^{IN}



“Life is like riding a bicycle. To keep balance,

you must KEEP MOVING.”

- Albert Einstein

Don't be the person who is so busy they don't have time for anything, always saying no to those they love and yourself. Don't be the person who always has their nose buried in their inbox, who is stressed and overworked.

That doesn't mean you're successful. It means you're unproductive. Over-business leads to mindless productivity, or doing things for the sake of it. Being so caught up in being busy doesn't make us happy, most of the time.

Really smart, productive people master the art of using time to create time. Learn to work smarter, not harder and most important, give yourself that half an hour...

URBAN Lxry

Onze sterke behoefte naar nieuwe innovatieve producten zorgt ervoor dat uw onderneming zich ook steeds zal onderscheiden binnen uw segment en u bij ons een langdurige partner heeft gevonden.

Ontstaan vanuit een onze passie voor innovatieve producten die snel en medisch verantwoord zijn, was het logisch dat we in 2013 de distributie van Power Plate op ons namen voor de BeNeLux en in 2017 de Baltische Staten. Onze jarenlange expertise in de fitnessbranche en intensieve samenwerking met Power Plate international, geeft ons inzicht in de markt en begrijpen wij waar de behoefte van de eindgebruiker ligt. In 2013 zijn wij overeengekomen om de gehele distributie van Power Plate in de Benelux over te nemen en ervoor te zorgen dat dit medisch gecertificeerde apparaat terug een rol kreeg binnen de fitness-Wellness en bedrijfswereld. Power Plate is nooit weggeweest, integendeel, het heeft zich onderscheiden in alle mogelijke aspecten, als enige een medische certificering behaald en blijft nog steeds de marktleider binnen de acceleratierainingen.

Daar Power Plate voor ons geen geheimen heeft, zowel niet op het gebied van integratie, organisatie als service, zijn wij ook op zoek gegaan naar producten en apparaten die bewezen innovatief, effectiever en efficiënter zijn dan de reguliere modellen in de markt.

Look and feel waren voor ons een van de keywords bij het zoeken van andere apparaten en diensten alsook de studies.

Het was al snel duidelijk dat Urban Lxry een perfecte naam zou zijn voor de onderneming. De naam refereert naar oplossingen voor het alom gekende tijdsgebrek, het minder tijd hebben om te sporten in een druk hectisch (stads)leven. De oplossingen moeten toestaan in de routine van de gebruiker te kunnen worden opgenomen, om het een succes kunnen noemen.

Meedenken met de klant of ondernemer, het bieden van de juiste prijs-kwaliteits verhouding en het verstrekken van een sterke na service maakt dat onze onderneming zich onderscheidt van de rest en voor u de ideale partner kan zijn.

Opleidingen die worden geboden, service techniekers die jaarlijks up-to- date blijven en het gebruiken van originele vervangings onderdelen, maakt het dat we ook de ideale partner zijn op het gebied van aftersales in welke vorm dan ook! Geen klant is bij ons hetzelfde.



INHOUDSOPGAVE

1

Power Plate®

Acceleratietraining. Een gefundeerde training op basis van wetenschappelijk onderzoek;
Medische Studies

2

Power Plate® @home

Power Plate® MY3
Power Plate® MY5
Power Plate® MY7
Power Plate® Mobile

3

Power Plate® Professional

Power Plate® PRO5
Power Plate® PRO5 HP
Power Plate® PRO6 +
Power Plate® PRO7
Power Plate® PRO7 Healthcare

4

Power Plate Nursing/Care

5

Verwen je hotelgasten

6

What are people saying about us?

7

Productoverzicht

8

Concepten

Corporate Wellness: FitStop

9

Recommended products with Power Plate®

Stil-Fit
ROTON ems Training
ZirbenLuefter

POWER  PLATE®



TECHNOLOGIE UIT DE RUIMTE.

ACCELERATIETRAINING

De kracht van fysica voor versnelde resultaten

Het exclusieve principe van Acceleration Training™ werd ontwikkeld door Power Plate en zorgt voor een neuromusculaire respons op vibratie. Het werd voor het eerst gebruikt door de Sovjet kosmonauten in de jaren '60 om de effecten van de zwaartekracht tegen te gaan.

Aan de basis van deze techniek ligt een bekende wet uit de fysica ($\text{Kracht} = \text{Massa} \times \text{Versnelling}$). De harmonische vibratie die wordt overgebracht op het lichaam zorgt voor een natuurlijke spierreflex. Uw spieren zullen zich 30 tot 40 keer opspannen per seconde tijdens het trainen op de pro7™.

De voordelen zijn verbeterde flexibiliteit, verhoogde kracht, verhoogde botdichtheid,

verbeterde bloedcirculatie en zelfs een vermindering van cellulite. Dit krijgt u niet voor elkaar door te trainen met gewichten.

Zo werkt het:

De pro7™ 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.

“

57%

Krachtig argument

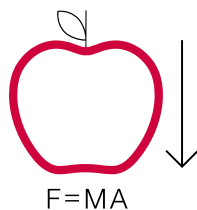
Een studie heeft aangetoond dat Acceleratietraining tot 57% meer resultaat geeft naar gewichtsverlies toe in vergelijking met een conventionele training of dieet.



POWER PLATE®

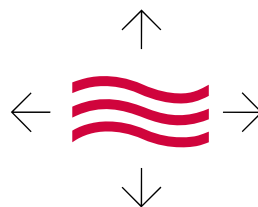
Vissers et al: Effect of Long-Term Whole Body Vibration Training™ on Visceral Adipose Tissue: A Preliminary Report. Obesity Facts, The European Journal of Obesity, Vol. 3, Suppl. 2, 2010.

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.

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 12 000 verkochte **Power Plate®** toestellen in de Benelux en meer dan 150 000 wereldwijd is het 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.

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 Cellulite
- Toename botdichtheid
- Sterkte en spierkracht
- Bloedcirculatie en cardiovasculaire functie
- Pijndemping
- Vermindering van blessures
- Lenigheid en bewegingsomvang
- Algemeen Welzijn en Levenskwaliteit

POWER PLATE®



Om het certificaat “Medisch toestel Classe II a” 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 :



De combinatie van kracht-training en whole body vibratie bleek effectief om ook het totale percentage vetweefsel af te laten nemen.

- Zwaarlijvigheid, afslanken, cellulite, bloed-circulatie, 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 Verhoeven, coaches / trainers Power Plate

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 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 fitnesstoestel. 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.

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.

Tevens 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.

Verbetering van de bloedcirculatie en vermindering van cellulite

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 “zwellings” 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 cellulite 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% cellulite opgemeten. De resultaten wijzen op de uitzonderlijke efficiëntie van Power Plate gecombineerd met een ruime tijdswinst.

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 cellulite 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.

Cardiovasculaire risico 's verbonden aan obesitas

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.

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. Botdichtheid van de heup,
2. Spierkracht
3. Evenwicht- stabiliteit

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.



“

Krachtig argument

De groep die uitsluitend de Power Plate gebruikte een afname in cellulite van 25,7% geconstateerd. Deze resultaten waren bereikt met 11 uur trainen.



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 trinden 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 spiermassa, 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 bekkenbodempom 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 bekkenbodempom tweemaal effectiever zijn dan vrijwillige contracties. De combinatie van verschillende therapieën blijken de beste resultaten te geven.

Verlichting van leeftijd-gerelateerde pijn

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.

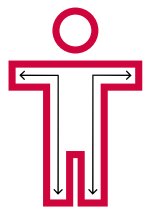
Niet zeer verrassend, aangezien een van de geheimen om uw gezondheid te bewaren het uitoefenen van sport op regelmatige basis betekent. Zeer binnenkort, om te benadrukken welke invloed de preventieve sessies Power Plate kunnen hebben op onze gezondheid zoals preventie van hart-en vaatziekten, zullen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



Werner De Smedt
Acteur "Familie"

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

Results **Accelerated**

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

**POWER PLATE®
@HOME**



MY3

Fit en Strak. Dit is een zeer compact en meest praktische manier voor Acceleratie Training bij u thuis.

Het model Power Plate® my3™ is de meest compacte, ruimtebesparende manier om Acceleratietraining in je leven te brengen. Ook al heb je weinig tijd of woon je in een klein appartement, voor de my3™ kan je altijd een plaatsje vinden. Drie keer per week 20 minuten trainen op je eigen tempo is gemakkelijk in je routine in te passen.



Power Plate® @home

De perfecte coach binnen handbereik

We hebben allemaal drukke schema's. Dat betekent dat als je een fitness-routine gaat integreren in je dagelijkse routine, je niet de tijd of luxe hebt te pendelen naar een fitnesscentrum. Je moet een effectieve manier hebben om hetzelfde (of hoger) niveau van fitness in uw huis te kunnen bereiken. Dit kan met de Personal Power Plate® - een revolutionaire en wetenschappelijk bewezen manier om niet alleen sneller je fitness doelen te bereiken, maar ook met langer blijvende resultaten.

Dankzij het accelererend platform van Power Plate bereikt u ook andere spiergroepen die je normaal niet zou bereiken door middel van conventionele training. Een verhoging van de bloedcirculatie, het verminderen van lichaamsvet, het opbouwen van spieren en het genereren van een hoger metabolisme, dit alles binnen uw drukke schema.



“

POWER  PLATE®

Trainen in het comfort van uw eigen woning

Een trapje hoger dan ons instapmodel.
Haal een stukje High-tech in huis.
Strak en slank.

MY5

Bereik uw doelen en overtref uw verwachtingen.

Wanneer u een revolutionaire, low-stress- oefening en revalidatie oplossing in huis wilt, de Power Plate my5 levert met Advanced Vibration Technology.

Deze slanke en elegante trilplaat helpt u uw gezondheid van een dag per week te maximaliseren in zo weinig als 30 minuten, drie dagen per week. Drie frequentie opties tussen 30-40Hz zorgen voor meer maatwerk terwijl het grotere plaat oppervlak u meer ruimte geeft om te bewegen. Bijkomende kenmerken zoals voorgeprogrammeerde snelle start toetsen, een afstandsbediening en een hoger gewichtscapaciteit maken het gemakkelijk voor iedereen op elk fitness niveau.



POWER PLATE®
@HOME



MY7

Hello trainer!?

Meer dan 250 trainingsschema's. Meer dan 1000 individuele oefeningen. Meer dan een miljoen verschillende combinaties. De my7™ is een opmerkelijk trainingsapparaat die uw training in een geheel nieuwe richting brengt. Dat komt omdat het u tijdens elke stap ondersteund wordt van begin tot eind. Naast onze unieke Advanced Vibration Technology™, beschikt de my7 over een geïntegreerde touch screen computer. Met meer dan 1.000 oefening, video en coaching tips om u te begeleiden. Met de pro-MOTION dynamische kabels ingebouwd in het grootste personal Power Plate platform is een training op de my7 grenzeloos.





POWER PLATE®

“
U...

Het gaat om “U”

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

Verander uw leven,
verander uw workout

De My7™ past uw workout aan volgens uw eigen doelstelling. De programma's zijn onder te verdelen in 3 categorieën, FEEL better, LOOK better en PLAY better en zullen ervoor zorgen dat u uw doel bereikt. In het elektronisch brein van de My7™ zitten in totaal 250 verschillende programma's. Wenst u zich voor te bereiden voor een marathon? Wenst u zich klaar te stomen voor een skivakantie? Wilt u gewicht verliezen? Wenst u een betere botdensiteit?

De My7™ heeft een programma op uw maat.

Krachtig argument

Acceleratietraining reduceert
cellulite met 25%.

Research into the Effects of
Vibration Training on Cellulite
Frank, H.; B. Moos;
SANADERM Professional Clinic
for Skin Illnesses and Allergies,
Bad Mergentheim, Germany.
2003.



Krachtig argument

Deelnemers aan een studie bereikte een verhoging van 1.5% van de botdichtheid na regelmatig gebruik van de Power Plate.

Verschueren et al: Effect of 6-month Whole Body Vibration Training™ on Hip Density, Muscle Strength and Postural Control in Post-menopausal Women: A Randomized Controlled Pilot Study. Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 19, No. 3, 2004.

Krachtig argument

Een studie heeft aangetoond dat Acceleratietraining tot 57% meer resultaat geeft naar gewichtsverlies toe in vergelijking met een conventionele training of dieet.

Vissers et al: Effect of Long-Term Whole Body Vibration Training™ on Visceral Adipose Tissue: A Preliminary Report. Obesity Facts, The European Journal of Obesity, Vol. 3, Suppl. 2, 2010.



De toegevoegde waarde van de My7™ is dat het rekening houdt met uw evolutie. Uw leven en uw doelstellingen veranderen, dus moet ook uw workout mee evolueren. De oefeningen zullen variëren naargelang uw behoefte en zodra u een oefening vindt waarvan u echt houdt, kan u ze aanduiden als 'favoriet' in uw profiel.

De My7™ houdt van samen delen. Elk familielid of elke vriend kan zijn profiel aanmaken met aangepaste programma's en favoriete oefeningen.

De My7™ heeft een groot geheugen en kan verschillende profielen opslaan.



POWER PLATE® @HOME



Kleur

Zilver

Custom colour

Op maat gemaakte kleuren op aanvraag beschikbaar, tegen een extra vergoeding.

Frequentie	30 – 40Hz / 30, 35, 40Hz
Trainingsamplitude	Low / High
G kracht	1-6 met manuele controle opties
Tijdselecties	0 – 9 minuten
DualSync™ Twin Motor Systeem	Zorgt voor een exacte balans op elke frequentie en trainingsamplitude en een maximale spierrespons dankzij de perfecte synchronisatie van de trillingen.
Afmetingen	87cm x 80cm x 153cm
Gewicht	130kg
Elektriciteitstoevoer:	100-240V, 50/60Hz
Maximale belasting	136kg
Processor	ARM11 533/667MHz with 3D GFX accelerator
Operating Systeem	ANDROID
Scherm	10.1" LCD Display (800 x 480 pixel)
USB Port	USB 1.0 Port x2
LAN port	10/100M Ethernet
Audio	2 x 2W
PrecisionWave™ Technology	Vibratiesysteem met ongeëvenaarde prestaties voor onovertroffen resultaten.
Certificaten	CE and EMC (TUV certified) ; RoHS / WEEE compliant

“Geen tijd? Geen probleem.



Elke voorgeprogrammeerde workout op de My7™ is opgebouwd uit opwarming, training en cool down. In elk programma wordt een combinatie van oefeningen aangereikt, gebaseerd op de 5 hoofdelementen van beweging:



Stretch: voorbereiding van de spieren en het bindweefsel
– een belangrijk begin van elke training.



Balans: activering van de interactie tussen lichaam en geest voor een hogere stabiliserende spierkracht.



Core: stimuleren en versterken van de rompstabiliteit inclusief de schuine - en rechte buikspieren alsook de rugspieren.



Kracht: opbouw van slanke spieren, vetverbranding en figuurcorrectie dankzij statische en dynamische oefeningen



Massage: stimuleert de bloedcirculatie, ontspant de spieren en vermindert de vermoeidheid na uw workout

En wat zou een goede coach zijn zonder communicatie? Elke oefening op de My7™ wordt getoond en uitgelegd zodat u ze perfect kan uitvoeren en u zo een optimaal resultaat behaalt. Dus kies uw programma of oefening, bekijk het filmpje, druk op start en u bent vertrokken.



Krachtig argument

De geavanceerde Vibration Technology brengt een verhoogde zwaartekracht over naar het lichaam. Trainen op de hoogste setting, komt overeen met een weerstand die gelijk is aan 5 x uw lichaamsgewicht.

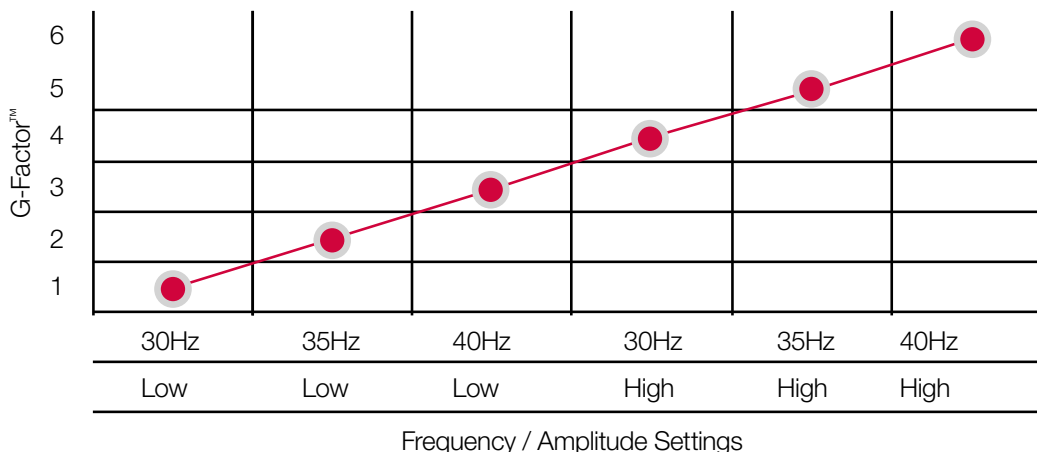
Acceleration measured by the University of Leuven, Belgium.



proMOTION™ technologie brengt beweging in uw workout.

De My7™ is de eerste Power Plate die proMOTION Dynamic Vibration Technology integreert voor bij u thuis. Dit biedt u een nog dynamischere workout om uw armen, uw schouders en uw core stability te verstevigen. proMOTION gebruikt stevige Vectran kabels, speciaal gekozen omwille van hun optimale overdracht van de trillingen gegenereerd door de Power Plate. Zo kan u traditionele dynamische oefeningen voor de armen, de schouders en het bovenlichaam uitvoeren met toevoeging van de Advanced Vibration Technology™. Deze technologie zorgt ervoor dat uw spieren zich 30 tot 40 keer per seconde samentrekken tijdens uw workout.

Wanneer u klaar bent om de intensiteit van uw workout te verhogen hebt u verschillende mogelijkheden. Als u de G-Factor™ functie instelt, controleert de My7™ de intensiteit voor optimale resultaten. Het proMOTION kabelsysteem biedt u 6 niveaus van weerstand aan, waardoor u elke oefening aan de gewenste intensiteit zal uitvoeren.



Geen enkel ander trainingstoestel geeft u deze complete en innovatieve combinatie van bewegingsmogelijkheden en technologie. Dankzij onze superieure verkoopsservice en een garantie van 2 jaar op onderdelen (1 jaar op werkuren) laten we onze concurrentie ver achter ons op alle vlakken.



POWER PLATE®
@HOME



NIEUW

MOBILE POWER PLATE

POWERFUL RESULTS
in a COMPACT DESIGN

De Mobile Power Plate® is een multi-voordeel lichaamsbewegings hulpmiddel dat helpt je doelen te bereiken, sneller en effectiever. Het zetten van de gouden standaard in de whole body vibration technologie, de Mobile Power Plate® heeft een ingestelde frequentie van 35 Hz, een 30 of 60 seconden timer, en een afstandsbediening voor eenvoudige bediening.

**POWER PLATE®
@HOME**



Accelerate your workout.

In werkelijkheid, heeft onderzoek aangetoond dat Power Plate gebruikers twee keer zoveel vet hebben verloren over een periode van zes maanden dan in vergelijking met degenen die met behulp van eenvoudige fitness traint of slechts voeding alleen. Het is compact en eenvoudig op te bergen onder een bed of in een kast. Voeg de Mobile Power Plate® aan uw routine en ervaar de wereldberoemde vibratie technologie, die nu beschikbaar is in zijn meest compacte formaat.

Testimonial

"Power Plate is veelzijdig, klein en draagbaar. Ik kan een volledige training doen zonder over 10 verschillende machines te beschikken. Het werkt ook op andere spieren groepen die je normaal niet zou raken en het is leuk. Het is een andere manier om te trainen. Het is de enige die ik heb en de enige die me vertrouwen geeft."

Evan Longoria / Athlete / Baseball

Testimonial

"Voor mij te oefenen op de Power Plate machine is de snelste en eenvoudigste manier om een goed figuur te creëren. Met slechts een paar korte sessies per week, ik blijf fit. Of ik nu aan het ontspannen ben op vakantie of druk aan het werk ben."

Danni Minogue / TV Presenter
Singer

POWER  PLATE®



Accelerates and
maximizes results

Whole body vibration training verbetert uw prestaties en verhoogt de efficiëntie van uw training, waardoor snellere resultaten zal behalen in minder tijd.



PrecisionWave

Power Plate® maakt gebruik van Precision Wave Technology™ - Een harmonische trilling dat voorziet compromisloze prestaties en voor onovertroffen resultaten



Patented

Power Plate® biedt de gouden standaard in acceleratie technologie waardoor mensen van alle leeftijden hun fitness doelen kunnen bereiken alsook de kans op blessures zullen verminderen ten opzichte van een conventionele training.



Helps boost
recovery time

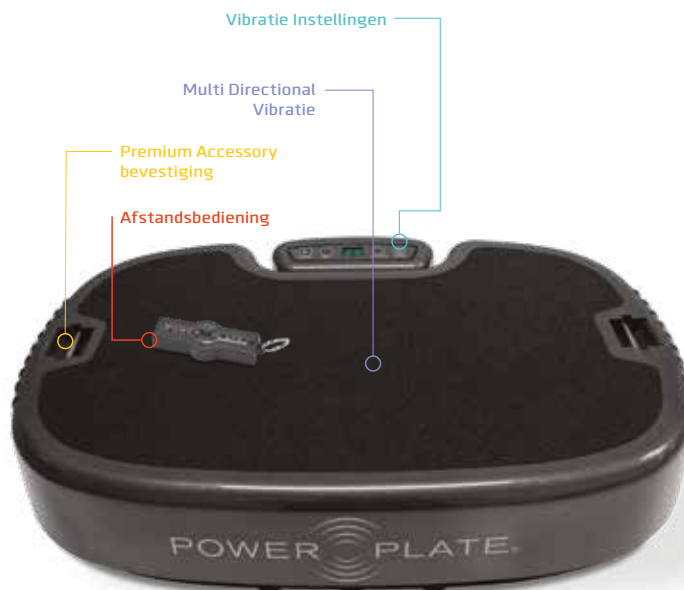
Integratie van acceleratietraining in uw revalidatie programma. Power Plate® is wetenschappelijk bewezen om daadwerkelijk het herstel proces te versnellen - alsook pijn en ontstekingen te verminderen.



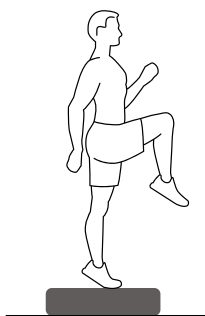
A complete workout
in only 15 minutes

Met acceleratie training, krijgt u een volledige, full-body Workout bestaande uit lenigmakende-, evenwichts-, Core-, kracht- alsook massage oefeningen. Alles in slechts 20 minuten tijd.

POWER PLATE®

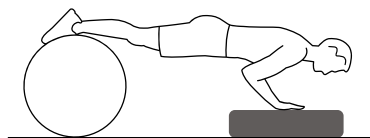


Mobile Power Plate®



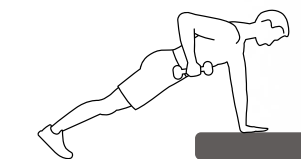
Cardio Step

A full body cardio step workout to enhance



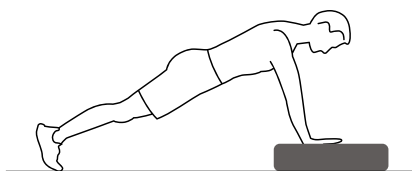
Advanced Push-Up

Boost an advanced workout to improve



Free Weights

Add weights to build lean muscle and



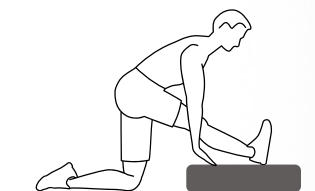
Basic Push-Up

Supercharge a simple push-up to help



Static Squat

Squat with static straps to promote



Calf Stretch

A basic stretch to warm-up and
accelerate the recovery of injured
muscles

20 min.

Een Power plate in uw zaak?

De tijd van de klant is beperkt.

De Power Plate® Pro-reeks geeft uw klant een full body workout in slechts 20 minuten



Cable Extension Kit

De Power Plate Cable Extension Kit is bedoeld om uw training "te verlengen" door het toevoegen van lengte aan onze Promotion weerstand kabels en is ontworpen om veilig de lengte van de kabel te veranderen. Speciaal om de trekkracht naar een willekeurige positie of richting aan te passen. Gebruik ons kabel verlengings systeem om weerstand training te doen zowel op als naast het platform. De Cable Extension Kit kan gebruikt worden op zichzelf of in combinatie met de Cable Accessory Kit.

Kabel Extenders (aantal 2)

Klemmen (aantal 2)

Kabel Pulleys (aantal 2)

Hoesje (aantal 1)

Compatibel met: my7, FitStop, Pro6 +, Pro7, pro7HC



Cable Accessory Kit

De Power Plate Cable Accessory Kit kan worden gebruikt om weerstand training te verbeteren, voorzien in een alles omvattende boven en onder lichaamstraining ons gepatenteerde Promotion kabelsysteem. De Cable Accessory Kit kan alleen of in combinatie met de Cable Extension Kit worden gebruikt.

Long Bar (aantal 1)

Buikgordel (aantal 1)

Enkelstrap (aantal 1)

Haak (aantal 4)

Draagtas (aantal 1)

Compatibel met: my7, FitStop, Pro6+, Pro7, pro7HC

Power Plate® professional

De ultieme uitbreiding voor uw zaak

Op zoek naar een apparaat waar je een brede waaier aan cliënteel mee kan bedienen? Op zoek naar een toestel dat voldoet aan de laatste wensen van de hedendaagse klant? Op zoek naar een apparaat dat medisch is bewezen en werkt?

Wel, met de professionele reeks van de MDD Medisch gecertificeerde Power Plate's, vindt u voor elk type onderneming, de ideale aanvulling of nieuw conceptcorner binnen uw bestaande club, studio of fysiopraktijk. Met deze apparaten kunt u zelfs een concept neerzetten dat zich onderscheidt van de rest en ook een antwoord kan

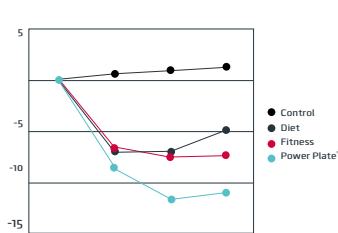
bieden aan de stijgende vraag voor snel en effectief te trainen.

Of het nu gaat over Functional Training, het trainen van topatleten of het bieden van revalidatietraining binnen een praktijk, voor elk type ondernemen heeft Power Plate een gepast toestel ter beschikking dat u en uw bedrijf zal leiden naar een hoger niveau binnen uw segment.

Sluit u aan bij de duizenden professionele gebruikers van Power Plate en sta versteld van de mogelijkheden met dit fantastische apparaat.

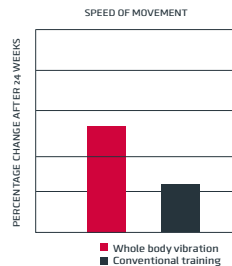
IT'S NOT FICTION. IT'S SCIENCE.

Power Plate apparatuur en trainingen zijn gebouwd op decennia van wetenschap en onderzoek. Zie hoe whole body vibration een onmiddellijk en duurzaam verschil kan maken in uw manier van trainen.

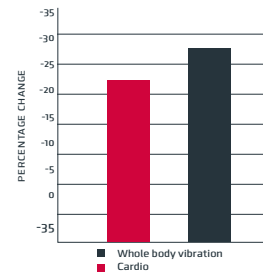


There was a significant difference in weight loss, expressed as a percentage of initial

Obesity Facts. The European Journal of Obesity

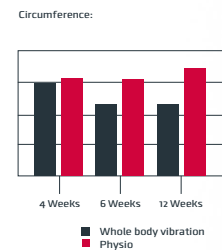


The speed of movement, in elderly women, increased for the group that trained using Power Plate training.



Change in cellulite levels (after six months) for two whole body vibration groups.

SANADERM Professional Clinic for Skin



Research suggests that Power Plate® training is significant resource for patients wishing to enhance recovery and regain strength.

German Magazine for Sportsmedicine- "Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin",

POWER PLATE®
PROFESSIONAL



PRO5

Welcome to the future of your fitness
and health

Gebouwd op tientallen jaren van onderzoek en ontwikkeling op het gebied van whole body vibration training. De Power Plate pro5 brengt de nieuwste, meest effectieve technologie in uw training. Met een breed scala van frequenties en tijds instellingen, kunt u het trillingsniveau stapsgewijs verhogen. Afhankelijk van je doelstelling en het gewenste tempo dat bij je past. Het grote plaat oppervlak zorgt voor meer opties om meer delen van je lichaam te trainen. De pro5 is bewezen in de commerciële instellingen voor wellness, beauty, fitness, actief ouder worden, sportieve prestaties, geneeskunde en revalidatie.



**POWER PLATE®
PROFESSIONAL**



PRO6+

Geef je groepstraining een nieuwe boost met de Power Plate Pro6 +

Zoals groepsfitness blijft evolueren, is dit innovatieve fitnessapparaat speciaal ontworpen om de effectiviteit van een gehele lichaamstraining aan een groep (meerdere personen) te brengen.

Het interactieve 4.3 "touch screen" is eenvoudig te gebruiken en makkelijk te volgen als instructeur. De geïntegreerde proMOTION™ kabels zorgen voor een brede waaier aan mogelijkheden voor het bovenlichaam en een ongeëvenaarde total body workout.







High Performance

Een werkpaard van hoge kwaliteit.
Bedien meer klanten en vertrouw op
een lange levensduur.



PRO⁵HP

Welkom in de toekomst van de elite-level workouts en functional training

Als u topatleten naar een hoger niveau wil brengen of als u een functionele training wilt combineren met Power Plate, heeft u een apparaat nodig dat aan deze standaarden en trainingsmethoden kan voldoen.

Door zijn kolom-loos design kan de beoefenaar het apparaat langs elke kant betreden en heeft u de 360 graden beschikbaar rondom het toestel om eerder welke functionele oefeningen uit te voeren.

Dankzij deze vrijheid kunnen de beoefenaars een onbegrensde reeks van statische, dynamische en functionele oefeningen uitvoeren. Plyometrische oefeningen alsook oefeningen onder een squat-rek kunnen makkelijk worden uitgevoerd.

Door de afstandsbediening kan het toestel makkelijk in alle parameters worden ingesteld en gedurende de training worden aangepast.





De Power Plates hebben in onze sportruimte een zeer prominente plek. Al ruim 5 jaar werken we vrijwel elke training met deze prachtmachines en we willen ze geen seconde missen! PowerPlates zijn veelzijdig; de grootste sportievelingen krijgen oefeningen die zwaar(der) zijn. We zien vaak dat de oefeningen worden onderschat. Wat in het begin gemakkelijk lijkt, eindigt vaak in gesteun en gekreun. Tijdens Personal Trainingen gebruiken we de Power Plates voor revalidatie na een operatie, voor het versterken van de bekkenbodemspieren en voor een afsluitende massage.



B-Well biedt al 12 jaar een alternatief aan de groep mensen, die in de klassieke fitness- en wellnesscentra niet vinden wat ze zoeken. We kiezen doelbewust voor Power Plate om aan de verschillende noden van deze doelgroep te voldoen. Wij bieden mensen met weinig tijd, de mogelijkheid om toch een gezonde, actieve levensstijl te kunnen "leven", om daarnaast nog voldoende tijd over te houden om te doen wat ze graag doen...
Er is altijd een personal trainer aanwezig, die je kan helpen, opvolgt en stimuleert om je doelen te bereiken.



“ Imagine having a place full of things that no other place had...

Power Plate betekent een korte intensieve full body workout onder professionele begeleiding. Haal het maximale resultaat uit je training door te trainen op de Power Plate bij GirlPower. Maximum workout, Minimum Time! GIRLPOWER!



Powerplate is echt ons paradepaardje. Wij geven de klanten een zeer efficiënte training van een half uur. Wij bieden de lessen bovendien gedifferentieerd aan zodat iedereen op zijn of haar niveau kan trainen. Ook gebruiken bij de Powerplate tegen allerlei blessures. Spierversterking, een diepe ontspanning en een verbeterde gezondheid zijn het resultaat van deze training. Onze Sporters en instructeurs zijn zeer enthousiast over deze zeer efficiënter vorm van bewegen.

Er is altijd een personal trainer aanwezig, die je kan helpen, opvolgt en stimuleert om je doelen te bereiken.





THE NEXT
GENERATION

The next generation

Uw virtuele coach binnen handbereik.

Meer dan 1000 oefeningen.

Meer dan 250 presets.

POWER  PLATE®

PRO7

**De meest geavanceerde accelera-
tietraining op een simpele manier
gebracht.**

De Power Plate Pro7 is de meest complete en veelzijdige Power Plate binnen de Power Plate familie. De Pro7 is het eerste acceleratietoestel dat is uitgerust met een volledig geïntegreerd touchscreen LCD scherm met de Functional Interactive Training software erop. De software is speciaal ontwikkeld om uw klanten te begeleiden en te ondersteunen zodanig dat ze zich volledig kunnen focussen op het volgen van de bewegende trainingsvideo's die op het scherm verschijnen. Uitgerust met een geïntegreerd proMOTION™ kabelsysteem met variabele weerstand en het grootste werkplatform beschikbaar, is er geen limiet op wat u en uw klanten kunnen bereiken met de Pro7.



POWER PLATE®
PROFESSIONAL





Honderden leden, honderden doeleinden: één oplossing!

De pro7™ past de workout aan volgens hun eigen doelstelling. De programma's zijn onder te verdelen in 3 categorieën, FEEL better, LOOK better en PLAY better en zullen ervoor zorgen dat zij hun doel bereikt. In het elektronisch brein van de pro7™ zitten in totaal 250 verschillende programma's. Wensen zij zich voor te bereiden voor een marathon? Wensen zij zich klaar te stomen voor een skivakantie? Willen zij gewicht verliezen? Wensen zij een betere botdensiteit?

Sla de gepersonaliseerde trainingsschema's op voor een ultiem gebruikersgemak

De toegevoegde waarde van de pro7™ is dat het rekening houdt met de evolutie van uw klanten, hun leven en hun doelstellingen veranderen, dus moet ook hun workout mee evolueren. De oefeningen zullen variëren naargelang hun behoefte en zodra u een oefening vindt. Dat past binnen hun profiel, kunt u ze aanduiden als 'favoriet' in hun gepersonaliseerd programma.

Tevens kunt u ervoor kiezen de klant volledig autonoom te laten trainen via een "tag" systeem. Het tijdsgebruik wordt hiermee gecontroleerd.



Steeds een programma op maat
voor uw klant.



“ Het afgelopen jaar, ben ik begonnen mij fitheidsniveau en fysieke onbalans aan te pakken. Dit heeft direct geleid tot betere prestaties en hogere finishes. De Power Plate is een belangrijk onderdeel van mijn transformatie. Ik heb een power Plate en raad het iedereen aan die serieus zijn spel wil verbeteren.”

Rory Sabbatini, 6-time PGA TOUR winner

GET THE TOUR ADVANTAGE

STABILITEIT SLA VERDER
COORDINATIE

VOORKOM PIJN
RELAXATIE

OPWARMING
MOBILITEIT

YOGA but not as we know it..



In een veeleisende maatschappij als de onze is er vaak weinig ruimte en aandacht voor jezelf. In de drukte van alledag zijn we daarom snel geneigd het contact met onszelf te verliezen. Hierdoor zijn we gemakkelijk vatbaar voor spannings- en vermoeidheidsklachten. En raken we soms ver weg van wat we werkelijk willen, voelen of zijn

Bewustwording

Yoga maakt je er bewust van hoe je innerlijk reageert op de buitenwereld. Bijvoorbeeld hoe je lichaam door bepaalde emoties of gedachten kan verkrampen of blokkeren. Je leert met aandacht het lichaam te voelen en bewust te ontspannen. Door het doen van oefeningen verruim je op een zachte en respectvolle manier je grenzen. De rekbaarheid van de spieren wordt niet alleen groter, ook mentaal zul je merken dat je makkelijker gedachten die spanning of verkramping veroorzaken zult herkennen en van je af kunt laten glijden. Je verruimt letterlijk je bewustzijn en daarmee de kijk op jezelf en je omgeving.

Yogahoudingen en oefeningen (asana's) gecombineerd met ademtechnieken op Power Plate, zijn erop gericht het lichaam gezond

en veerkrachtig te maken zodat het 'moeiteloos' wordt en geen belemmering meer in het dagelijks leven vormt. Een gezond, sterk en flexibel lichaam dat makkelijk beweegt, vormt voor veel mensen de basis voor een prettiger leven.

Hoewel de meeste oefeningen gericht zijn op het verruimen van het lichaamsbewustzijn en het laten doorstromen van energie, zijn er veel meer positieve effecten zoals:

- Het toenemen van flexibiliteit van spieren en gewrichten,
- Vergroten van spierkracht,
- Een betere balans en concentratie.
- Verbetering van de weerstand door het stimuleren en harmoniseren van inwendige klieren.
- Groter uithoudingsvermogen.
- Verbetering van de bloedcirculatie.

Moraal van het verhaal, door de kracht van de yoga bewustwording en de efficiëntie van de Power Plate beweging vormen, Power Plate en Yoga de ideale partner om op een snelle en effectieve manier een gezonder en fitter lichaam te bekomen met een gezonde geest.



PRO7 HEALTH CARE

Geavanceerde Acceleratie technologie ter verbetering en/of preventie van ver- schillende medische aandoeningen.

Door de medische certificering is het bewezen dat Power Plate een reeks medisch aandoeningen aanpakt, de revalidatietijd verkort en ervoor zorgt dat patiënten sneller hun dagelijkse levensritme en handelingen kunnen hervatten. De Power Plate pro7 Healthcare is het eerste commerciële medische gecertificeerde apparaat, speciaal ontwikkeld voor de noden en diensten binnen de medische centra en verzorgingstehuizen.

Met zijn geïntegreerde LCD touchscreen, geladen met verschillende programma's, gaande van neurologische gezondheid, pijnbestrijding, botdichtheid enzovoort, is het

toestel zeer patiëntvriendelijk en makkelijk in gebruik. Verder is het toestel uitgerust met een hartslagmeter, geïntegreerd multi-directioneel kabelsysteem, Range of Motion Tracking en real-time weerstands-output weergave. Hierdoor zorgt de Power Plate pro7 Healthcare voor een verhoogde efficiëntie en is het een optimale tool om het maximum aan trainingscapaciteit uit uw patiënten te halen.

Voor neurologische condities, fysieke pijn en algemene gezondheidsklachten, is de Power Plate pro7 Healthcare een zeer goede aanwinst binnen uw praktijk of onderneming.





“ Ik vermeed de noodzaak van chirurgie en heb een positieve verbetering van mijn welzijn gezien. Ik ben in de beste vorm van mijn leven. Voor degenen die de hoop hebben verloren, probeer Power Plate, het heeft mijn leven veranderd en het zal ook jouw leven veranderen.”



Voor neurologische aandoeningen, fysieke pijn of algemene gezondheidsproblemen, is de pro7HC een waardevolle aanvulling binnen uw praktijk.

POWER PLATE®



Het eerste commerciële acceleratietrainingsapparaat speciaal ontworpen voor de behoeften van de medische sector en behandelingscentra.

- Versneld herstel van beschadigde weefsels
- Herstel van spieren en pezen
- Verbeteren van mentale en motorische functies
- Vermindering van pijn en ontstekingen
- Boost de bloedsomloop en de doorbloeding,
- Vergroot het bereik van de bewegingen

Power Plate® nursing/care

Medisch / therapeutisch

Spierstimulatie, betere bloedcirculatie en een vermindering van zwelling en pijn.

Power Plate is een krachtig hulpmiddel om het lichaam spierstimulatie te leveren, verbetering van de bloedsomloop samen met de vermindering van zwellingen en pijn, welke veelal voorkomen bij oudere mensen die niet zo mobiel meer zijn als voorheen. Zij vinden zichzelf vaak in de stoel of zijn bed gebonden voor het merendeel van de tijd.

Andere, meer traditionele therapieën die gebruikt worden om de spieren te stimuleren en de bloedsomloop te bevorderen kunnen vaak pijnlijk of eng zijn voor de bewoner, en/of moeilijk voor de verzorger uit te voeren zijn. Met behulp van Power Plate is het snel en gemakkelijk, volledig niet-invasief en kunt u zelfs van genieten en naar uitkijken. Wanneer een persoon zijn voeten in contact komen met Power Plate, middels een zacht trillend oppervlak voor slechts 30 seconden, zullen ze een direct voordeel voelen.

Als grootste aandeel, worden de spiervezels gestimuleerd in lichaam, welke de circulatie aanzienlijk verbetert naarmate de spieren zuurstofrijk bloed vragen. Op zijn beurt helpt het om pijn en zwelling te verminderen. Via het lymfestelsel dwingt het bloed terug naar de huid oppervlak resulterend in een terugkerende kleur en gevoel in de kuit, voeten en enkels bijzonder. Ook voor koude voeten is het ideaal.

Uitgevoerd vanuit het comfort van een favoriete stoel, zal het aangename gevoel en opluchting zijn, slechts na een korte sessie met Power Plate zal de bewoner content blijven. Zelfs lang nadat de Power Plate is doorgegeven aan een andere bewoner, die op dat moment aan het te genieten is.

“

**20
min.**

“ Toen ik 60 was, kreeg ik te horen dat ik osteoporose heb. Ik begon te trainen met behulp van Power Plate en het veranderde mijn leven. Door het verhogen van mijn basis kracht zorgt het ervoor dat ik me in de juiste lichaamshouding zet “



**POWER PLATE®
NURSING / CARE**



PERSONAL POWER PLATE NURSING CONCEPT

POWERFUL HEALTH BENEFITS IN A LIGHTWEIGHT COMPACT DESIGN

U kunt vandaag de dag geen voorpagina lezen zonder te struikelen over een of ander rapport omtrent een gezonder, gelukkiger, en een langere levensduur middels beweging. Nu kunt u uw fitness-doelen bereiken zonder bij een sportschool aan te sluiten. Want dit is iets wat je kunt doen in de privacy van uw huis wat minstens net zo effectief is.

De introductie van de Power Plate® Mobile. De kleinste, meest economische manier om whole body vibration training in elk formaat naar huis of appartement te brengen. Power Plate is voorzien van vibratie. De basis oefeningen



helpen je om je fitness niveau te bereiken in slechts 20 minuten, drie keer per week. Nog een voordeel is dat Power Plate wetenschappelijk bewezen is. Het helpt om je evenwicht te verbeteren, houding en uw cardiovasculaire gezondheid. Daarnaast is het is een geweldige manier om eventuele ontstekingen en pijn te verminderen en vermoeide spieren te ontspannen.



Verbeter een waaier van medische aandoeningen

Geavanceerde vibratie-technologie om het welzijn van de patiënten te verbeteren.

Het eerste acceleratietrainingsapparaat speciaal ontworpen voor de behoeften van de medische sector en behandelingscentra.

- Veilige en effectieve manier om gezond te blijven op elke leeftijd
- Weinig impact fitness / lichamelijke activiteit oplossing
- Stimuleert bloedsomloop en doorbloeding, beweeglijkheid van de gewrichten, en het bereik van de beweging
- Verbetert de balans en lichaamshouding
- Pijn en zwellings reductie



ACCELERATED RECOVERY



POST NATAL



Jonge moeders hebben het zo druk met alles rond te krijgen, maar helaas, in de kielzog van de bevalling ontbreekt het er bij velen aan energie, vitaliteit en functionele kracht .

in het bijzonder met betrekking tot hun buikgordel en bekkenbodembodem. Dit juist zo belangrijk is om goed te presteren in hun 'sport' alsook het dagelijkse leven.

Laat het nu net die dingen zijn die je met een post-natale training op Power Plate in een mum van tijd kan aanpakken.

Resultaten die de jonge moeders al snel ervaren:

- Meer energie
- Versterking van verzwakte bekkenbodemspieren i.v.m. zwangerschap en alle vormen van bevalling. (*incontinentie*)

- Herstelling van de buikgordel
- Verbeterde metabolisme en hormonale reboot
- Een verhoging van de spierkracht
- Lokaal vetverlies en het aanpakken van het visceraal vet rond de buikstreek
- Een korte krachtige training die nog perfect binnen het jonge moederschap passen
- Herstel van het normale lichaamspostuur

Bent u een Personal trainer en/of fysio? Of wil u gewoon alles weten van een postnatale training en alle andere kwalen die met de bekkenbodembodem te maken hebben, dan kan u steeds deze manier van coaching onder de knie krijgen.

Wenst u meer info over deze opleiding een dan contact op via info@powerplatebenelux.com

Cursus?

Bent u een Personal trainer en/of fysio? Of wil u gewoon alles weten van een postnatale training en alle andere ongemakken die met de bekkenbodem te maken hebben, dan kunt u steeds deze manier van coaching onder de knie krijgen via one opleidingen.



Gun een moment voor jezelf!

Reconnect with your body

Het Post Natale programma biedt de mogelijkheid om uzelf terug in balans te brengen en het herstelproces te versnellen.





VERWEN JE HOTELGASTEN



In de drukke wereld van hotels en resorts, is een uniek aanbod van cruciaal belang. Als gasten vragen om een functionele, aangename en verkwikkende ervaring van elk bezoek.

Power Plate biedt full-body voordelen, het introduceren van een geheel nieuw element in de hotel ervaring, dus uw gasten komen vaker terug, waardoor u meer inkomsten genereert door middel van klantloyaliteit en het aantrekken van nieuwe gasten.

Power Plate kan een veelheid van gastvrijheids voordelen bieden, waaronder:

- Fitnesscentrum - hetzij uw faciliteit bemand of onbemand is, Power Plate biedt uw gasten een uitstekende voorziening. Het is eenvoudig te gebruiken middels de virtuele trainer of samen met de beschikbare hotel software. Een perfecte training voor

gasten die een of meerdere nachten verblijven.

- Spa faciliteiten - te gebruiken in combinatie met spa-behandelingen, heeft Power Plate aangetoond dat de bloedcirculatie drastisch verhoogd, terwijl het lymfedrainage systeem om te ontgiften en revitaliseren stimuleert. Reduceert cellulite en nog veel meer voordelen.

- Suites - Uw top gasten verdienen het beste. Mensen trainen graag in de privacy van hun suite. De kleine footprint en een onberispelijke ontwerp van de Power Plate past gemakkelijk in zelfs de kleinste van uw suites. Lichtgewicht en brengt nevengelegen kamers geen ongemak.

- Conferentie - Power Plate kan worden toegevoegd aan uw conference diensten, waarmee drukke conferentiegangers de mogelijkheid hebben snel te energiek te worden en de doorbloeding stimuleert. (zie FITSTOP CONCEPT)



See what people are **saying about us**



"Power Plate provides a low-impact, high-performance fitness solution unlike anything else available."



"It's an excellent exercising enhancing machine that can be used by adults of every age and ability."



"The machine's vibrations increase muscle activation, which leads to improved blood circulation."

Men'sHealth

"Doing push-ups on the Power Plate will make your chest and it's supporting muscles contract 25-50 times a second."

Recently **featured in**



TESTIMONIALS POWER PLATE®



“ Omdat ik een druk bestaan heb met televisie en theater kom ik helaas niet veel aan sporten toe. Power Plate biedt mij de mogelijkheid om in een korte tijd toch in vorm te blijven. Zodra ik even wat tijd over heb, doe ik mijn oefeningen. echt ideaal! “

Angela Groothuizen



“Ik hou van mijn Power Plate. Zelfs na 2 weken kan ik al het verschil zien aan mijn benen en buik. Het werkt echt, Alles ziet er strakker uit. I hou ervan dat ik zo snel resultaten kan zien en voelen in zo'n korte tijd met zo weinig inspanning. “

Elle MacPherson



“ Voor mijn in vorm zijn is mij goed voelen, strak uitzien, dus de Power Plate is een welkome. Het is een trainingsmethode dat past binnen mijn schema en helpt mij mijn fitnessdoelstellingen te halen, zelfs wanneer ik weinig tijd heb. Ik merk de resultaten en hou van de buzz die het mij geeft na de training. Ik voel me sterker en energiever “

Gemma Arterton



“ Regelmatig spelen in de Engelse Premiership is veeleisend en als keeper moet ik in topconditie zijn. De Power Plate geeft een nieuwe dimensie aan mijn trainingen.”

David James



TESTIMONIALS POWER PLATE®



“ Ik wil Power Plate echt bedanken omdat ze zo geweldig zijn. Power Plate is een groot deel van mijn Workout en ze hebben er een geplaatst in al mij hotel-kamers. Nogmaals bedankt! “

Cher



“ Voor mij oefenen op de Power Plate machine is de snelste en eenvoudigste manier vorm te krijgen en het creëren van een slanker lichaam. Met de Power Plate machine kijk ik ernaar uit om te oefenen. “

Dannii Minoque



“ Als acteur heb ik onregelmatige werkuren maar is het wel belangrijk om mijn lichaam in vorm te houden. Daarom is het voor mij een zegen om een Powerplate MY5 in huis te hebben.

Ik kan trainen waar en wanneer ik het wil!

's ochtends in pyamabroek met mijn favoriete muziek en een kop koffie binnen handbereik.
's middags in jeans met het nieuws van één uur op mijn tablet.
of 's avonds, nog snel voor het douchen, terwijl ik mijn teksten voor de volgende dag nalees...

al 10 jaar gebruik ik bijna dagelijks mijn Power Plate MY5.

een korte intensieve training in de week?
een lange uitgebalanceerde training in het weekend?
of omgekeerd...?
het kan allemaal wanneer, waar en hoe ik het wil!

altijd bij de hand, toegankelijk en technisch zeer betrouwbaar! “

Werner de Smedt





“ Buiten wedstrijd trainingen zijn net zo belangrijk voor mij als de wedstrijd zelf. Met de Power Plate kan ik mij buiten wedstrijd trainingen versnellen en haal ik het maximale eruit. “

Serena Williams

“

“Power Plate heeft mijn work out enorm veranderd. Ik voel dat iedere spier in mijn lichaam word aangesproken, wat ik met reguliere training niet voor elkaar krijg. Ongelimiteerde mogelijkheden. I vind het een geweldig toestel!”

Courtney Cox



“Power Plate is voor mij de ideale aanvulling aan mijn drukke trainingsschema. Verder vindt ik de massages super die mijn bloedcirculatie in de meest optimale conditie houden. “

Marieke Vervoort

”



“

“ De band moet fysiek in topvorm zijn om de het reizen en de avondoptredens te weerstaan. De Power Plate is dat essentiële element om ons het best te voelen en uit te zien. “

Sting and the Police





PRODUCTOVERZICHT

6



Mobile

Light weight and
column-free, remote
control.



36lb
17kg

28in x 19in x
6in
70cm x 48cm
x16cm

28in x 19in
70cm x 48cm

264lb
120kg

30/60
sec

35Hz
Low/High
Amplitude

CE,
PSE,
UL,
cUL,
FCC ID,
IC ID,
TELEC
RF



my3

The trimmest,
most econo-
mical
model.



115lb
52kg

30in x 25in x
61in
64cm x 76cm
x155cm

25in x 17in
64cm x 42cm

264lb
120kg

30/60
sec

35Hz
Low/High
Amplitude

CE and
EMC
CB
RoHS/
WEEE
FDA
listed as
Class 1
device,
510k
exempt



my5

Quick start
buttons
and a
remote
control.



247lb
12kg

27in x 36in x
58in
68cm x 92cm x
148cm

27in x 28in
68cm x 72cm

300lb
136kg

30/60
sec

30-40Hz
5 Hz
increments
Low/High
Amplitude

CE and
EMC
RoHS/
WEEE
CB
NRTL
C-NRTL
PSE
MDD
Certified
FDA
listed as
Class 1
device,
510k
exempt



my7

Integrated touch
screen pc.



295lb
134kg

33in x 39in x
59in
84cm x 98cm
x 150cm

33in x 29in
84cm x 74cm

350lb
159kg

30, 45
or
60
sec /
up to
9min

30-40Hz
5 Hz
increments
Low/High
Amplitude

CE and
EMC
RoHS/
WEEE
CB
NRTL
C-NRTL
PSE
MDD
Certified
FDA
listed as
Class 1
device,
510k
exempt



Power Plate® professional

	Weight	Machine Dimensions (WxDxH)	Platform Dimensions	Max Load	Time	Frequency/Amplitude	Certifications	Precision Wave Technology™	Dual Sync™ Motors	proMOTION™
pro5 friendly interactive display, secondary timer and controls, and larger plate surface. 	328lb 149kg	34in x 43in x 61in 87cm x 109cm x 155cm	34in x 37in 87cm x 93cm	400lb 182kg	30, 45 or 60sec / up to 9min	25-50Hz 1Hz increments Low/High Amplitude	CE and EMC RoHS/ WEEE CB NRTL- NRTL PSE MDD FDA Class 1 device, 510k exempt			
pro5 HP Allows for 360 degree range of motion around the surface. Remote control included. 	396lb 180kg	38in x 46in x 12in 96cm x 116cm x 30cm	38in x 37in 96cm x 95cm	500lb 227kg	30, 45 or 60 sec / up to 9min	25-50Hz 1Hz increments Low/High Amplitude	CE and EMC RoHS/ WEEE CB NRTL C-NRTL PSE MDD FDA Class 1 device, 510k exempt			
pro6+ Designed for group fitness with an interactive touch screen monitor. 	406lb 185kg	38in x46in x 60in 96cm x 116cm x 152cm	38in x 37in 96cm x 95cm	500lb 227kg	30, 45 or 60 sec / up to 10 min	30-39Hz 3 HZ increments Low/High Amplitude	CE and EMC RoHS/ WEEE CB NRTL C-NRTL PSE MDD Certified FDA listed as Class 1 device, 510k exempt			

Power Plate® professional

Weight	Machine Dimensions (WxDxH)	Platform Dimensions	Max Load	Time	Frequency/Amplitude	Certifications	Precision Wave Technology™	Dual Sync™ Motors	proMOTION™
 pro7 LCD touch screen with (F.I.T) software, and the largest platform	410lb 186kg	38in x 46in x 61in 96cm x 116cm x 155cm	38in x 37in 96cm x 95cm	500lb 227kg	30, 45 or 60 sec / up to 9min	25-50Hz 1 HZ increments Low/High Amplitude	CE and EMC RoHS/ WEEE CB NRTL C-NRTL PSE MDD Certified FDA listed as Class 1 device, 510k exempt	  	

pro7 Health Care LCD touch screen focused on neuro health, pain relief and common conditions. Also has a heart rate monitor, range of motion tracking and power output display.	416lb 189kg	38in x 46in x 61in 96cm x 116cm x 155cm	38in x 37in 96cm x 95cm	500lb 227kg	30, 45 or 60 sec / up to 9min- 9minw availa- ble	25-50Hz 1HZ increments Low/High Amplitude	CE and EMC RoHS/ WEEE CB NRTL C-NRTL PSE MDD Certified FDA listed as Class 1 device, 510k exempt	  	
---	----------------	---	----------------------------	----------------	--	---	---	--	--



CUSTOM PAINT

**POWER PLATE®
FITSTOP**



7

CONCEPT

FitStop™

Elk jaar opnieuw worden bedrijven geconfronteerd met groeiende absenteïsme cijfers. Vaak zien we dat de oorzaken van het absenteïsme hun wortels hebben in onze “sedentaire levensstijl” op ons werk, maar ook vaak thuis.

We lijden als het ware aan een vorm van ‘zitziekte’ veroorzaakt door het te kort aan lichaamsbeweging vanwege onze vaak ‘zittende’ of qua lichaamsbeweging, erg een-tonige dagtaak.

De gevolgen hiervan uiten zich in (onder)rug pijn-problemen, slappe spieren, hoge bloeddruk, slechte algemene conditie, weinig energie, burn out enz...

U weet beter dan wie ook dat het menselijk kapitaal voor een bedrijf van levensbelang is en dat het dan ook op de meest optimale manier dient beschermt te worden.

Als gespecialiseerd leverancier van gezondheids- en

wellness apparatuur, bieden wij het Power Plate® FitStop concept aan, ‘s werelds toonaangevende merk van ‘whole body vibration’ trainingsapparatuur, en hebben wij een spannende en bewezen Werkplek Wellness oplossing die de gezondheid en het welzijn van al uw werknemers zal verbeteren, het nieuwe dynamisch werken.

Het is namelijk gebleken dat het fitstop programma die lichaamsbeweging bevordert het ziekteverzuim vermindert tot en met 20%, Ook is bewezen dat lichamelijk actieve werknemers 27% minder ziekte dagen opnemen.



Bovendien kunnen goed ontworpen wellness-programma's de werktevredenheid verhogen en personeelsverloop verlagen met tussen de 10% en 25%. In het kader hiervan stellen wij u graag het Power Plate Fitstop concept aan u voor.

Een Power Plate FitStop locatie in uw kantoor installeren, toont uw betrokkenheid door het aanbieden van de beste weg naar wellness. Door een wellness programma van het bedrijf, kunnen werkgevers pleiten voor gezonde gewoonten, en uiteindelijk zorgen voor productieve en gelukkige werknemers.

FitStop is een snelle reeks van rekoefeningen en bewegingen op de Power Plate, bedoeld om werknemers te revitaliseren tijdens de werkdag en oplossing voor de nega-

tieve effecten van sedentair gedrag. Het is gemakkelijk te volgen en kan in normale werkkleding worden uitgevoerd.

De bijbehorende voordelen kunnen zijn: hogere productiviteit, minder ziekteverzuim, hogere werknemerstevredenheid, verlaagde kosten voor gezondheidszorg, en minder personeelsverloop.

Het wordt aanbevolen dat de werknemers twee korte FitStop sessies per dag doen. De FitStop heeft vier programma opties, waaronder Verjonging, Gerichtte Ontspanning, Cardio Boost en QuickStop. Deze bewegingen kunnen helpen: de bloedsomloop te verbeteren, stijfheid te verminderen, lichaam en geest nieuwe energie te geven, een goede houding te bevorderen, en de onderrug te ontspannen.

Het Concept omvat de volgende items als totaaloplossing tegen het sedentair gedrag.

- Positieve invloed op het absentieïsme
- Gezondere medewerkers (doorbloeding)
- Energieke medewerkers
- Toegankelijk voor iedereen (laagdrempelig)
- Meetbare Oplossing
- Eenvoudig te implementeren
- Leuk om te doen in een kort tijdsbestek



Een energieke en gezonde medewerker presteert efficiënter en beter!



POWER PLATE®



'Nou dat weer!' is er een nieuwe ziekte aan het firmanent. De Zitziekte om precies te zijn. 'De zitziekte is je langzaam aan het vermoorden,' kopte de Intermediair onheilsPELLend.

Omdat ik zes dagen in de week loop, fiets of op de crosstrainer te keer ga, wentel ik mij meestal in zelfgenoegzaamheid: 'IK beweeg immers elke dag?! Nou dan!'

Hardlopen beschermt niet tegen De Zitziekte
Maar nu komt het irritante nieuws: het maakt niet uit als je netjes de beweegnorm van 30 minuten per dag haalt. Als je dagelijks 9 uur zit, ben je slachtoffer van De Zitziekte.

WAAROM WORKPLACE WELLNESS?

Met belastingvoordelen en subsidies beschikbaar onder de recente gezondheidsregelgeving, kunnen bedrijven hun welzijnsprogramma's gebruiken op hun enorme gezondheidskosten te verminderen, die met een verouderende beroepsbevolking alleen maar stijgen.

Gedurende de afgelopen decennia heeft zich een epidemie van 'leefstijlaandoeningen' ontwikkeld: Ongezonde leefstijlen, zoals inactiviteit, slechte voeding, gebruik van tabakswaaren en frequente alcoholconsumptie, zorgen dat chronische aandoeningen zoals diabetes, hartaandoeningen, en chronische longaandoeningen steeds vaker voorkomen.

Deze chronische aandoeningen zijn een grote last geworden, aangezien ze leiden tot een verminderde levenskwaliteit, vroegtijdige dood en invaliditeit, en toegenomen ziektekosten. Bovendien, hoewel chronische aandoeningen eerder werden gezien als probleem van oudere leeftijdsgroepen, vindt er een verschuiving plaats naar het ontstaan op werkleeftijd, wat de economische last nog groter maakt, vanwege het aan ziekte gerelateerde verlies aan productiviteit door afwezigheid (ziekteruizum) en verminderde productiviteit op het werk (presentisme).

Vanwege de zorgen om de impact van chronische aandoeningen op werknemersgezondheid en -welzijn, de stijgende ziektekosten en het concurrentievermogen, worden Workplace Wellness-programma's momenteel omarmd door werkgevers.

Werkgevers kunnen FitStop aanbieden aan hun werknemers op het moment dat ze nog een wezenlijk verschil kunnen maken in hun levens.

Werkgeversvoordelen van Workplace Wellness-programma's

- Lagere ziektekosten en arbeidsongeschiktheidskosten
- Verbeterde productiviteit van werknemers
- Verminderd ziekteverzuim van werknemers
- Verbeterd bedrijfsimago
- Verbeterde werknemersmoraal
- Verbeterde werving en behoud van werknemers
- Verhoogde organisatorische betrokkenheid en het scheppen van een cultuur van gezondheid.

Het installeren van het FitStop concept toont betrokkenheid bij het bieden van de beste weg naar welzijn. Via een Corporate Wellness-programma kunnen werkgevers pleiten voor gezonde gewoonten, wat uiteindelijk resulteert in productieve en gelukkige werknemers.



De fit stop app is beschikbaar voor alle medewerkers, om het gebruik bij te houden en op te volgen, om hun collega's te motiveren en/of uit te dagen middels colleague-link behoud. Daarnaast ook om een notificatie te ontvangen wanneer het tijd is voor hun eigen FitStop.

De mogelijkheid om rapporten uit de applicatie te genereren maakt het voor uw organisatie een makkelijk te controleren en op te volgen tool.



- Meetbare oplossing
- Simpele integratie
- Complete oplossing met opvolging door consultants t.b.v. implementatie op locatie tijdens gewenste periode
- APP zorgt voor stimulatie/herinnering en voor gebruik en heeft "teambuildings effect"
- Pijn en pijn reductie



FITSTOP™ MAKE CENTS

“Langdurig zitten is het nieuwe arbeidsrisico”

In Nederland zitten 3,4 miljoen werknemers meer dan 4 uur per dag op het werk. Gemiddeld brengt de Nederlandse werknemer 7 uur op een werkdag zitten door, als je ook woon-werk-verkeer en vrije tijd meeneemt in de berekening. In de IT, zakelijke dienstverlening, transport, bank- en verzekeringswezen en de overheid is het zelfs nog meer. Lang zitten is een risico-factor voor vroegtijdig overlijden en wordt geassocieerd met een verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatziekten en er zijn aanwijzingen dat lang zitten ook de kans op depressie, sommige vormen van kanker en klachten aan het bewegingsapparaat verhoogt (bron: TNO, sedentair gedrag en gezondheid).

ARBEIDSRISICO

Is langdurig zitten hiermee een nieuw arbeidsrisico? Ik denk van wel. In een kennisland als Nederland waar we veel tijd zittend doorbrengen, zowel op als van en naar het werk, en ook in de vrije tijd graag en lang zitten, mogen we wel van een risico spreken. Nederland scoort in een onderzoek in 32 Europese landen hoog en bevindt zich in de top 3 als het gaat om langdurig zitten. Helaas zien de meeste werkgevers dit risico (nog) niet. Vroegtijdig overlijden of een grotere kans op diabetes is nog een beetje ‘ver van mijn bed show’ zolang het nog niet op de werkplek plaatsvindt en als het al gebeurt is de link met langdurig zitten moeilijk te leggen. de ontsteking en pijn te verminderen en te verlichten vermoeide spieren .

PRODUCTIVITEIT

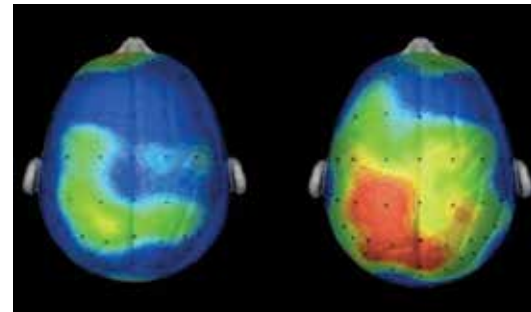
Er is echter nog een onderbelichte factor (risico) die minder in de aandacht staat en waar werkgevers wél direct hinder van ondervinden: Productiviteitsverlies. Door langdurig zitten vertraagt de bloedsomloop. Er gaat minder zuurstofrijk bloed naar de hersenen en ook minder brandstof (glucose). Onze hersenen zijn verantwoordelijk voor 25% van ons energieverbruik, hebben zuurstof nodig voor de verbranding van glucose en kunnen geen glucose opslaan. Een vertraagde bloedsomloop door langdurig zitten betekent dus ook een lagere hersenactiviteit.

DOEL VAN EEN KANTOOR

Het zijn in onze kennismaatschappij de hersenen die de productie leveren van een modern kantoor. De output wordt bepaald door de mensen die hier werken en de mid-delen die ze

tot hun beschikking hebben. Wat betekent dit voor de productiviteit van een kennisorganisatie waar het belangrijkste kapitaal (human capital) in een omgeving werkt die contra-productief is ingericht? Is het doel van een modern kantoor om zoveel mogelijk mensen te huis-vesten, of is het doel van een modern kantoor om met de beschikbare middelen en mensen een optimaal product te leveren?

U mag het zeggen. In het onderstaande plaatje ziet u links de hersenactiviteit van een kantoorwerker na langdurig zitten en rechts na een wandeling van 20 minuten. Wie heeft u liever in uw team?



REDUCTIE LANGDURIG ZITTEN

Het loont om langdurig zitten tegen te gaan en de zit-tijd te reduceren. Maar dat gaat niet vanzelf. De wederkerige invloed van omgeving, sterkhouders en gedrag van medewerkers dient te worden doorbroken. Dat vraagt om visie binnen directie en HR-afdelingen, maar ook commitment vanuit de medewerkers. Daar is informatievoorziening



training van management en coaching van individuele medewerkers voor nodig. Een cultuuromslag dus. Maar wel een die gelijk rendement op zal leveren. Niet alleen in productiviteit, maar ook reductie arbeidsverzuim en verhoging kwaliteit van leven. Wat voor soort bedrijf wil je zijn? Be-hoor je bij de koplopers die deze beperkende voorwaarden herkennen en een gezondere en productievere werkplek creëren? Of denk je dat het zo'n vaart niet zal lopen en laat je de concurrentie je links en rechts inhalen? En wat belangrijker is: Een actieve leefstijl met veel sporten kan de negatieve gevolgen van langdurig zitten niet volledig beperken. Er is dus meer nodig dan alleen het aanbieden van sportactiviteiten op de werkplek.

LAAT HET ERVAREN

De meest effectieve methode is de voordelen van dynamisch werken zelf te ervaren. Begin klein met een groep 'early adaptors'. Deel hun ervaringen, meet het zit-gedrag en energieverbruik en laat hen delen met anderen wat dynamisch werken hen persoonlijk brengt. Een paar kilo'tjes gewichtsverlies? Meer energie als je 's avonds thuiskomt? Minder neiging om snacks te kopen om 4 uur? De effecten zijn divers, meetbaar en heel tastbaar. En beoordeel als werkgever hoe deze groep presteert in vergelijking met andere teams, en nog belangrijker, hoe ze in hun vel zitten. Gewoon, door goed te luisteren en te observeren. de hersenactiviteit van een kantoorwerker na langdurig zitten en rechts na een wandeling van 20 minuten. Wie heeft u liever in uw team?

RECOMMENDED PRODUCTS



STIL-FIT^{INT.}

Fitness meets Design



Unieke producten voor uw thuis

Dankzij zijn elegante uitstraling, de vooraanstaande ontwerp en de compacte afmetingen van de ergometer fiets, is deze perfect in elke woonomgeving. De geslaagde combinatie van vorm en functie zal onze ergometer de blikvanger in je huis, huis sportschool of kantoor te maken!

Innovatief Design

De SFE 009/2 en de SFE 012 zijn de enige thuisfitness hometrainers welke simpelweg oplossingen biedt. De originele en innovatieve aanpak door de integratie van outdoor fietsonderdelen in het ontwerp. Zadel, pedalen, hand- grepen en het stuur kan worden uitgewisseld op basis van uw eisen en wensen. De zitpositie is zeer comfortabel, ergonomisch en vergelijkbaar met een hoge kwaliteits tour fiets.



“ Cardio-training versterkt lichaam en geest ”

Puur vanuit het hart
en uniek in elk opzicht



**Wilt u een intense en effectieve cardio-workout!? Deze
kunt u met behulp van onze Ergometers doen.**

Cardio-training versterkt het cardiovasculaire systeem, verbrandt het vet effectief en ondersteunt spieropbouw. Werken aan de gezondheid en het welzijn - wordt het met de ergometer een zeer effectieve training.

Als u een drukke levensstijl leeft, kan een goede cardio workout precies zijn wat je nodig hebt om je lichaam te ontspannen.

Wij geloven, samen met de engineers van dit toestel in optimalisatie van je training. Het moet menselijk, leuk en belonend zijn. Daarom besteden wij aandacht aan alles, gaande van de beweging, de ergonomie van het toestel tot de materiaalkeuze. We willen levendigheid in die saaie fitness wereld te brengen. Dit alles met maar één doel voor ogen: het aanbieden van het beste!

Bediend via tablet-PC (iOS en Android)

STIL-FIT was de eerste fabrikant wereldwijd die een cross-linked ergometer aanbiedt. De ergometer SFE-012 is de geavanceerde versie van het klassieke model met onze innovatieve operationele technologie. De ergometer wordt volledig gecontroleerd door een tablet-pc (bijv iPad of Galaxy Tab). Wij nemen uw training naar een geheel nieuw niveau!

Tijdens het trainen kunnen de functies van de tablet-pc gebruikt worden zonder beperkingen - Onze app zal uw training een stuk leuker en efficiënter maken. Terwijl u uw e-mails te controleert, uw dag planned, het nieuws leest of een film kijkt, de App draait op de achtergrond en slaat alle benodigde trainingsdata op.

Trainingsprogramma's en analyse-instrument

De SFE-012 biedt een grote verscheidenheid aan trainingen die beheerd worden door uw tablet-pc met behulp van onze STIL-FIT App. De app biedt een duidelijke gebruikersinterface die u gemakkelijk en intuïtief laten navigeren. Het bevat ook onze uitgebreide analyse tool die alle gegevens voor een ontelbaar aantal gebruikers opslaat. Met deze tool kunt u het overzicht over uw trainingsgegevens, uw trainingen en uw vooruitgang bijhouden.

Als je toevallig geen tablet-pc hebt, kunt u ook de ergometer met de hand bedienen en kiezen tussen 16 weerstandsniveaus.



Powerful and dynamic

De ideale whole-body workout

Roeien is de perfecte combinatie van kracht en uithoudingsvermogen training. Alle belangrijke spiergroepen worden intensief getraind en het stimuleert de vermindering van lichaamsvet, terwijl het cardiovasculair systeem versterkt. Roeien, een grote en zeer effectieve whole-body workout!

Door regelmatig te oefenen zal uw persoonlijke gezondheid verbeteren. De kwaliteit van uw leven en welzijnv erhogen.

Pure perfectie

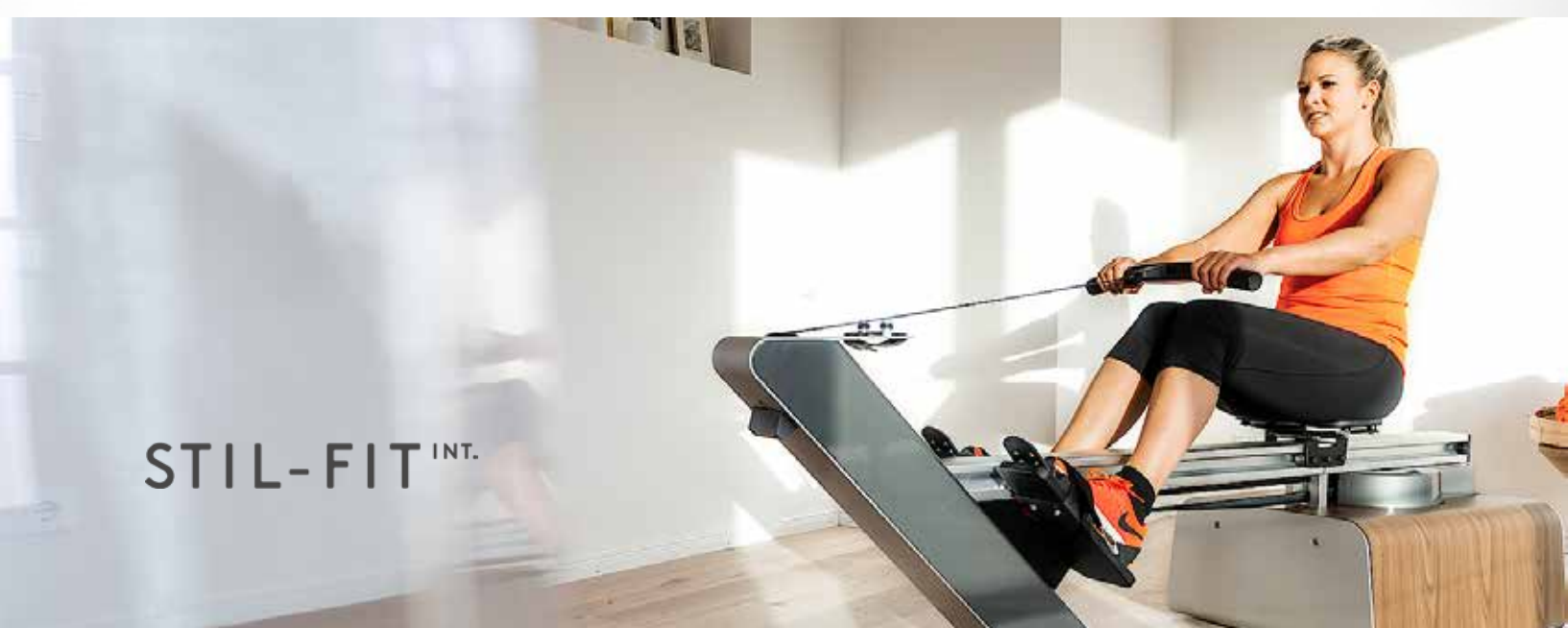
De roeier SFR-015 toont een bijzonder en innovatief nieuw ontwerp, dat is ongeëvenaard is op de markt. De combinatie van stijlvolle houten elementen met geanodiseerd aluminium maakt de roeier een parel in uw woonkamer, sportschool of kantoor. Volgens onze normen, gebruiken wij alleen de hoogste kwaliteit materialen en de best beschikbare techniek.

Realistische roeien

Water is nature's perfecte weerstand medium en dat is waarom wij dit hebben toegepast in onze nieuwe roeimachine SFR-015. De weerstand is zeer dynamisch en past zich onmiddellijk aan, aan de intensiteit van uw training. De weerstand kan worden bepaald door uw eigen slag- snelheid. Zo realistisch en natuurlijk mogelijk is de beweging. Ervaar het zelf!

Zacht maar effectief

Er is nog een belangrijke reden waarom wij gebruik maken van water - het risico op letsel en overmatige fysieke belasting wordt geminimaliseerd als de weerstand word aanpast aan uw inspanning. Dit is niet een vast ingesteld en beperkt tot een bepaald niveau. Verder heeft de training weinig impact op je gewrichten, pezen en ligamenten, dankzij de soepele en ritmische beweging.



STIL-FIT^{INT.}



Rower SFR-015

Fluid Technology from FirstDegreeFitness

two-chamber tank system Watertank 9 - 17 liter

4,3" TFT touch screen monitor

Heart rate control, Pace Race program, Data storage

No external power

Adjustable resistance by patented fluid technology

Pull bar, foot rest and seat made from wood

Soft seat cushion made from Neoprene is included

Foot plate according to original rowing technology

STIL-FIT^{INT.}

Multifunctionele Krachttraining

EFFECTIEF, GEVARIEERD EN HOLISTISCH

Kabelkabels zijn altijd standaard geweest in sportschoenen, fysiotherapie en thuisfitness. Ze maken een veelzijdige en gerichte krachttraining mogelijk. Tegelijkertijd richten bijna alle bewegingen zich altijd op hele spiergroepen, waardoor coördinatie en stabiliteit worden verbeterd.

Ruimtebesparend en elegant

Dankzij de kleine footprint (140 cm breed en 30 cm diepte) en de montage aan de muur, kunt u de beschikbare ruimte uiterst efficiënt gebruiken. Het minimalistische ontwerp past naadloos in elke omgeving en ziet er echt chique uit.

Speciaal gewichtsblok

Dankzij het speciale gewichtsblok kunnen de eerste 5 gewichtsniveaus worden ingesteld in stappen van 1,25 kg, het volgende in stappen van 2,5 kg. Het minimale startgewicht is dus 1,25 kg per kant en is ideaal voor bewegings- en mobilisatieoefeningen.

Ongelooflijk flexibel

Dankzij ons speciaal ontwikkelde mechanisme kunnen de zwenkbare trekelementen traploos en afzonderlijk worden ingesteld en aan beide zijden en aan één kant worden gebruikt. De afstand van de kabels is 90 cm en biedt een verscheidenheid aan extra bewegingsvarianten. Markeringen op de schuifrails maken het eenvoudig om de hoogte op elk moment aan te passen.

Verschillende accessoires

Op de trekelementen kunt u verschillende accessoires bevestigen, zoals koorden of tricepsstangen, in plaats van de handgrepen. Door middel van karabijnhaken is de uitwisseling snel en eenvoudig. We zullen ons assortiment accessoires geleidelijk uitbreiden.



STIL-FIT^{INT.}





AB Training with Style Er is geen chiquere AB Trainer!

Ja natuurlijk! De bewezen en bekende AB Trainer krijgt een gloednieuwe en unieke redesign door STIL-FIT. Dankzij zijn elegante vorm en het gebruik van hout zal stijl toe te voegen aan uw appartement of sportschool. Tijdens de training het hoofd rust op een hoge waarde leren kussen, die je lichaam ondersteunt en garandeert een soepele beweging. Plus het beschermt uw wervelkolom en je nek.

Constitutionele en effectief

Uit te werken met een AB Trainer is vooral effectief als je alle buikspier onderdelen kunnen richten op het doen van verschillende oefeningen. Het is een perfecte training voor het krijgen van de buikspieren, maar het is niet alleen het uiterlijk - versterking van het lichaam kern is essentieel voor een goede houding en een opstaande lopen.

Om te voorkomen dat AB Trainer wegglijden tijdens inspanning is voorzien van een rubberen inzetstuk onderaan. De AB Trainer en de BACK Stretch zijn gemaakt van 15mm gevormd hout met een perfecte afwerking. Verkrijgbaar in as (zwart geverfd) en walnoot.



FILOSOFIE



spiergroei werkt door
intensiteit en niet door
beweging



ROTON
BOOST YOUR BODY

ROTON GALAXY

DE PROFESSIONELE STUDIOAPPARATUUR MET HOGE PRESTATIES



15

minuten

Twee keer per week trainen
levert al meetbare resultaten
op

81

procent

Van alle gebruikers behalen
zichtbare resultaten in de
eerste 4 weken

76

procent

Van de gebruikers bereikte
snel het gewenste gewicht

ELEKTRODE VEST NAUWKEURIG
EN VEILIG
Bestaande uit een ademende drager

Voordelen:

- Elektroden zitten precies goed
- Grootte instelbaar voor elk type figuur
- Hoogste veiligheidsnormen

GEMAKKELIJK EFFECTIEF ZICHTBARE SUCCESEN

Wat is EMS?

EMS staat voor electric muscle stimulation. Technisch, ems is een total body workout door middel van lichaamstroom.

In deze context kan het nuttig zijn om te weten dat onze spieren samentrekken door elektrische impulsen (bio-elektronica) in normale toestand. De ems-training maakt gebruik van dit effect. Door uitwendige elektro-impulsen te gebruiken, wordt het natuurlijke effect extra versterkt en kan een effectieve training worden bereikt.

Wat zijn de voordelen van EMS?

Topsporters gebruiken ems naast hun training om hun kracht en snelheid te verbeteren. Fysiotherapeuten maken gebruik van ems voor gewrichtsparende spiervorming en voor gerichte rugoefeningen. Personal trainers, sportscholen en schoonheidssalons concentreren zich op de fitness- en schoonheidsaspecten: lichaamsvorming door spiervorming en katabolisme van vetreductie, stimulatie van het metabolisme en aanscherping van bindweefsel.



ROTON
BOOST YOUR BODY

OUDEREN

„Volledige EMS-training leidt tot aanzienlijke effecten op de lichaamssamenstelling van ouderen, die al na een korte trainingsperiode (45 min / week) en een korte interventieperiode (14 weken) plaatsvinden. Daarom is EMS-training een waardevol alternatief voor conventionele trainingsmethoden voor mensen met een lage cardiale en orthopedische kracht. „

Onderzoek van de Universiteit van Erlangen-Nurnberg (2009):

RUGPIJN

De full-body EMS-training is een goede methode om wijdverspreide rugpijn te verminderen, maar verhoogt ook de lichaamskracht en is gelijk aan of beter dan het resultaat van conventionele krachttraining. Verbeteringen aan de lichaamsvorm en algehele stemming waren aantrekkelijk voor zowel mannen als vrouwen van alle leeftijdsgroepen. Concluderend ondersteunt het onderzoek de volledige EMS-opleiding als een effectieve trainingsmethode, die een breed scala van doelgroepen ten goede zal komen. „

Onderzoek van de Universiteit van Bayreuth (2003):

KRACHT EN SNELHEID

Volledige EMS-training was de enige trainingsmethode die erin slaagde de snelheidsfactor te verbeteren binnen de algehele prestaties. Bovendien bieden de resultaten van deze trainingsmethodiek nieuwe mogelijkheden voor frequentie en duur van de training. Het regelmatige gebruik van EMS-training al dan niet met dynamische bewegingen is een veelbelovende combinatie voor meer kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. „

Onderzoek van de Duitse Sport Universiteit Keulen (2009):

INCONTINENTIE

De volledige EMS-training is een effectieve training die therapeutische effecten bereikt voor de verlichting van ongemakken veroorzaakt door incontinentie. Het is ook een preventieve training die spieren opbouwt, de lichaamsbouw verbetert, de gemoedstoestand verbetert en de vitaliteit, de lichaamstabiliteit en de algehele prestaties verbetert.

Onderzoek van de Universiteit van Bayreuth (2002):



Gewoon het vest aantrekken en we kunnen beginnen!

Voor het EMS-apparaat zullen wij u van het juiste vest en optioneel een praktische trolleykoffer voorzien. U kunt dus het ROTON™ EMS apparaat overal meenemen en op elk gewenst moment trainen.




ROTON
BOOST YOUR BODY

REHAB EN FYSIOTHERAPIE OM EERDERE LETSEL AAN TE PAKKEN

Elektrische spierstimulatie wordt vaak gebruikt om uw spieren en gewrichten te herstellen en te versterken. Het is erg populair bij mensen die herstellen van een blessure, omdat het uw gewrichten of pezen niet belast worden. Het kan ook helpen bij het verbeteren van broze botten.

Dit voordeel is uniek voor ROTON EMS™ omdat het de spiergroepen onafhankelijk aanpakt, en de impulsen zelf worden direct doorgegeven aan de beoogde spieren, waarbij de gewrichten volledig worden omzeild.

ESTHETISCHE RESULTATEN IN EEN ZEER KLEINE FRACTIE VAN DE TIJD.

Laten we eerlijk zijn, de meeste mensen gaan naar de sportschool omdat ze er goed uit willen zien. Als je wilt afvallen, spieren wilt krijgen of cellulitis wilt verminderen, kunnen we je helpen. Bij conventionele training duurt het lang, om nog maar te zwijgen van de inspanningen om de gewenste resultaten te bereiken.

U zou zich fitter moeten gaan voelen en zichtbare resultaten ervaren binnen vier sessies van het gebruik van ROTON EMS™. Niet alleen dat, maar het zal u ook een goed gevoel gaan geven. Hoe langer u de apparatuur gebruikt, hoe beter de resultaten zullen zijn.





ROTON
BOOST YOUR BODY

Kun je EMS-trainingen langdurig doen?

Ja. U zou moeten trainen op lange termijn en zo regelmatig als met conventionele training. De kracht van de spieren kan alleen worden onderhouden door regelmatig te trainen. Als u gedurende een langere periode niet traint, worden de spieren teruggebracht naar de oorspronkelijke status. Net zoals bij conventionele krachttraining.

Waarom is de EMS-training veel effectiever dan conventionele krachttraining?

De volledige lichaamstraining van EMS activeert tijdens elke samentrekking meer dan 90% van de spiervezels tegelijk! In tegenstelling tot conventionele krachttraining, worden ook diepere spieren aangesproken. Dat verbetert de intra- en intercellulaire coördinatie. Daarom is het effect van de training veel sneller en effectiever dan conventionele krachttraining. Het trainingseffect met ROTON EMS™ -training kan 18 keer beter zijn dan conventionele krachttraining.

Is laagfrequentie stroomstimulatie gevaarlijk?

Nee. Training of therapie met behulp van laagfrequente stroomstimulatie is niet gevaarlijk. Waarom? Onze spieren werken constant. Tijdens dit proces initiëren kleine intrinsieke elektrische pulsen elke beweging. Tijdens de training met huidige stimulatie wordt deze puls eenvoudigweg versterkt door de extra puls van buiten. Daarom voelt de impuls niet vreemd aan voor het lichaam.

Welke voordelen biedt de ROTON EMS™ full-body workout?

Tervijl de spier werkt, wordt de lokale congestie intensief gestimuleerd. De verhoogde doorbloeding heeft een positief effect op de huid, het lichaam is tonisch en cellulite kan effectief worden verminderd. Na de training voelt u zich ontspannen en fris. ROTON EMS™ -training verbetert ook de fysieke prestaties: u voelt zich flexibeler, gezonder en minder snel moe. In vergelijking met conventionele training biedt EMS de voordelen van een intensieve training in veel minder tijd.

Kan ik afvallen met ROTON EMS™?

Ja. In de eerste fase van de training verlies je centimeters en in de tweede fase worden vetdepots aangevallen. Je zult ook meer calorieën verbranden in het dagelijks leven vanwege de toegenomen spieractiviteit, wat betekent dat het energieverbruik toeneemt. Aldus wordt het succes van de training versterkt en word bovendien de omtrek en het gewicht verminderd. ROTON EMS™ -training is een perfecte aanvulling op een dieetverandering om gewichts- en omtrekverlies effectief te ondersteunen.

Wanneer kan ik resultaten zien?

Je voelt je al na de eerste trainingssessie vitaler. Zichtbaar succes, zoals een betere houding, wordt doorgaans binnen enkele trainingssessies bereikt. Omtrekverlies, krachttoename en verbetering van het uiterlijk van uw huid zal permanent meetbaar of zichtbaar zijn binnen vier tot zes weken - uiteraard altijd afhankelijk van de fysieke conditie aan het begin van de training en het voedingsgedrag. We raden één tot twee trainingssessies van 15 minuten per week aan.

Hoeveel tijd kan ik besparen met ROTON EMS™?

Vrije tijd is waardevol - te waardevol om te besteden aan tijdrovende en ineffectieve trainingssessies. ROTON EMS™ combineert het aspect van tijdwinst met sportieve balans zonder compromissen. Slechts één tot twee trainingssessies van 15 minuten per week volstaan om binnen enkele weken een duidelijk succes te behalen

ROTON EMS™ voor buik, billen en benen?

Voor bijna elke vrouw zijn B-B-B drie bekende letters. Gloss magazines promoten een duidelijk beeld van vrouwen met een perfecte huid, duidelijke lijnen en een vrouwelijk silhouet dat niet overeenkomt met de meeste vrouwen. De ROTON EMS™ training biedt een zachte en duurzame verbetering. Het brengt de romp- en beenspieren in vorm, revitaliseert bindweefsel en verbetert of elimineert zelfs cellulite



ervaart EMS-training als positief

90%

Klinische studies

Onderzoek van de Universiteit van Bayreuth in Duitsland rapporteerde de volgende resultaten na een trainingsprogramma van zes weken met EMS. Andere studies worden ook hieronder vermeld.

88% van de geteste mensen verminderde hun rugpijn. Meer dan 30% van de ondervraagden meldde dat hun terugkerende rugklachten waren verdwenen.

75% vertoonde verbetering bij incontinentieproblemen, terwijl 33% daarvan volledig genezen was van incontinentie. Het algehele maximale sterkte-vermogen nam met 12% toe, terwijl het uithoudingsvermogen / fitnessniveau met 69% verbeterde.

Trainen met hogere intensiteit leverde effectieve resultaten op, vooral bij proefpersonen die last hadden van terugkerende pijn en andere kwalen. Het resulteerde ook in verbeterde spierdefinitie en tonus. Gemiddeld nam 85% van de geteste personen een verbetering van hun lichaamsvorm waar en 90% beoordeelde de EMS-trainingsmethode als positief.

De gemeten waarden onderstrepen het feit dat de EMS-training van het hele lichaam tot 40% intensiever is dan de traditionele krachttraining met gewichten.

Is ROTON EMS™ logisch voor „niet-sporters“?

EMS-training is logisch voor niet--porters. Het moedigt alleen deze groep mensen aan om opnieuw te oefenen, die al jaren niet meer sporten; daarom is het een goed begin om oefeningen te doen en een impuls te geven aan je dagelijks leven. Je leert je lichaam beter kennen, de vreugde van lichamelijke activiteit komt terug en je voelt dat elke spier gespannen is.

Is snelle spiergroei mogelijk met ROTON EMS™?

Ja. U kunt maximaal succes behalen met ROTON EMS™ -training die niet in een zo korte tijd met conventionele training kan worden bereikt, omdat er tegelijkertijd veel spiergroepen worden gebruikt en de gewrichten worden gespaard. Spiergroei (hypertrofie) is sneller te bereiken. Het is belangrijk om te weten dat het hormoon-niveau essentieel is: spiertonus opbouwen (hormoon: testosteron) en het vrouwen gemakkelijker maken om hun spieren aan te spannen (hormoon: oestrogeen).

Heeft de elektrische stroom geen bijwerkingen?

Nee, volgens officiële onderzoeken zijn er absoluut geen negatieve bijwerkingen voor sport-gezonde mensen. Integendeel, er zijn veel positieve epifenomenen. Electro-behandelingen zijn dus een erkend onderdeel van klassieke technieken in fysiotherapie sinds de jaren 1950.

Kan deze elektrische stroom mijn hart schaden?

Nee. De laagfrequente impulsen activeren exclusief de dwarsgestreepte skeletspieren. Organen en het hart worden niet bereikt.

Waarom is ROTON EMS™ niet draadloos?

De overdracht van de frequentie dient optimaal te gebeuren voor het beste resultaat.

Om ervoor te zorgen dat er geen storingen van buitenaf kunnen plaatsvinden en de frequentie steeds consistent is, is gekozen voor een niet draadloze oplossing. U heeft voldoende bewegingsvrijheid en de kabel zal nooit voor ongemak zorgen. Echter kunt u demodule wel buiten of in vertrouwde omgeving gebruiken dankzij de ingebouwde batterij.

Hoe weet ik wat te doen met ROTON EMS™?

Voor een goede EMS training heeft u enkel uw spieren op te spannen tijdens de impulsperiode en te ontspannen tijdens de rustperiode. U hoeft geen allerhande oefeningen en bewegingen uit te oefenen voor een goede training. Andere fabrikanten gebruiken vaak bewegingen en oefeningen om de zwakkere intensiteit van hun apparaat te compenseren. Waar ROTON EMS™ voor beginner tot topsporter toegankelijk is. Bewegingen kunnen uiteraard ook geïntroduceerd worden voor een extra uitdaging en stimulans, maar zijn absoluut niet noodzakelijk.

Breathing is life.

Z **ZirbenLüfter®**
DIE SANFTE BRISE BELEBTER ZIRBENLUFT

We brengen ongeveer 90% van onze levensduur door in afgesloten binnenruimtes. Gezonde, heilzame lucht is een belangrijke factor voor ons welzijn, gezondheid en dus voor een hoge kwaliteit van leven. Daarom is het vooral belangrijk om ervoor te zorgen dat we goede en gezonde lucht hebben om in te ademen binnen onze eigen vier muren.



AUSTRIAN
INNOVATION

Filosofie

De wereld die we buiten zien is er een van immense schoonheid, maar ook een gevuld met milieuverontreinigers. Het zijn vaak de dingen die we niet kunnen zien en die een negatieve invloed hebben op onze gezondheid.

Luchtvervuiling is een altijd aanwezig probleem dat ons dagelijks beïnvloedt. Degenen die in steden opgroeien, groeien ook op met vervuiling. Verontreiniging die kan worden gezien en gevoeld.

In de loop der jaren zijn inspanningen en onderzoek gewijd aan het vinden van een duurzame aanpak van afvalverwerking en recycling. Het resultaat is meer en meer revolutionaire uitvindingen en concepten. Maar wie spreekt die verontreinigende stoffen aan die onzichtbaar zijn? De luchtverontreinigende stoffen die we dagelijks inademen en die ons 24-7 omringen in kamers die we als veilige havens beschouwen. De hulp komt eigenlijk van iemand die veel langer dan de mensheid op deze aarde rondzwierf, de oorsprong van al het leven. Moeder natuur.

De natuur begrijpen

Het is bekend dat planten en bomen de meerderheid van de verontreinigende stoffen uit de lucht filteren. Deze worden vervolgens weer omgezet in zuurstof. Bovendien staat de lucht die ons omringt niet stil.

Het is in beweging, constant. En in deze beweging vinden we nog een ander belangrijk onderdeel van het reinigingsproces in onze lucht. De constante stromen creëren turbulentie. Deze vortexten reinigen de lucht. Het regenereert zichzelf hoofdzakelijk. Een vergelijkbaar proces kan worden waargenomen in stromend water.

Stabiele spiraalbewegingen creëren wrijving, het water reinigt zichzelf en regenereert zichzelf. Dit roept de vraag op hoe we dit proces actief gebruiken?

Wederom moeten wie ons tot een oude metgezel wenden voor hulp. En een hele veerkrachtige. Het zit hoog boven in de bergen. De Oostenrijkse alpen-dennen. Het hoort bij de Pinaceae familie en vestigt zijn wortels in de hoogalpen gebieden.

Deze trouwe metgezel wordt al enkele honderden jaren gewaardeerd en gebruikt. Het hout is harsachtig en zeer zacht, waardoor de den een zeer nuttig middel zijn geworden.

Het werd vroeger gebruikt voor het maken van bruieloftskisten, broodbakken en items voor het dagelijks leven. De Oostenrijkse Alpen-den was een populaire keuze voor salons en cafés, omdat het ook een betere harmonie bevordert.

Verontreiniging is eigenlijk een proces dat van nature voorkomt, zelfs in de natuur. Hoewel in een regeneratieve vorm. De natuur bezit het unieke vermogen om zichzelf te reinigen.

In de steden wordt vooral het dagelijkse leven beïnvloed door slechte lucht, die we constant inademen. Frisse lucht wordt als vanzelfsprekend gezien en negeert vaak een fundamenteel voorschrift: "Ademen is leven." Dus, hoe helpt Moeder Natuur eigenlijk om de lucht te behouden die zo belangrijk is voor het leven



Maar de Alpen-den, ook bekend als Zirbe (lat. Pinus cembra), is veel meer dan alleen een waardevol statussymbool. De geur van de den is onmiskenbaar en bevordelijk. Maar een goede geur alleen maakt een hout niet iets speciaals. Maar de effecten van die geur doen het zeker. De lijst met de positieve effecten van dennen is een lange, ook bevestigd door studies.

Van de geur van de alpen-den is bewezen dat ze voordelen hebben voor de slaapkwaliteit en ontspanning, waardoor het lichaam ook beter in staat is om met stress om te gaan en de hartslag te verlagen.

Dus, is het mogelijk om het proces van zelfregulerende reiniging tegen luchtturbulentie te combineren met de positieve eigenschappen van alpendennen? Vooral omdat het vaak moeilijk is om "de combinatie" zelfs luchtvervuiling te ontdekken. In feite is de slechte lucht praktisch in de kamers opgeslagen. Vooral bij kouder weer worden ramen over het algemeen langer gesloten gehouden, waardoor de lucht wordt opgebouwd, die letterlijk in de kamer stagneert. Juist om een gezond ruimteklimaat te herstellen, is de Zirbenlüfter luchtbevochtiger ontwikkeld. De Zirbenlüfter is gebaseerd op een simpele, maar vaak vergeten waarheid: ademen is de essentie van leven. De constructie is in veel opzichten uniek. Puur in zijn optiek en is gebaseerd op een oud concept van harmonie, het "Harmonische Resonantie Principe". Een praktisch vergeten techniek ooit gebruikt in de vroege kerkarchitectuur.



Breathe better, live better.

Realisatie

Door een speciale spiraalpassage in de vier luchtkoepels te frezen, worden ontelbare fijne luchtlagen gecreëerd. Deze glijden op hun beurt met variërende snelheden voorbij elkaar, waardoor ze een micro-vortex creëren, die een natuurlijke regeneratie van de lucht bevordert.

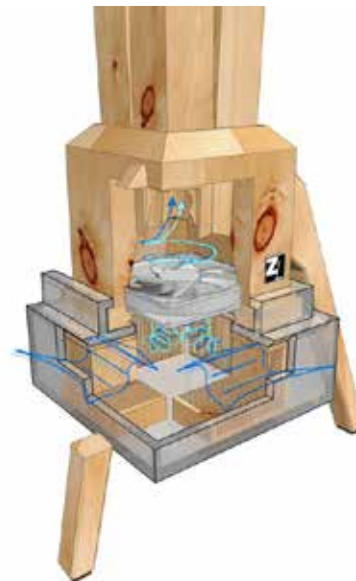
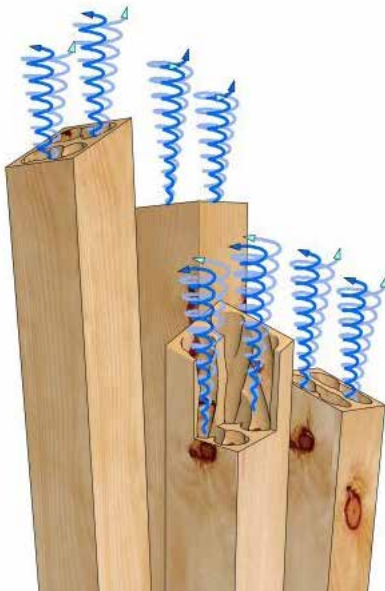
In de basis van de luchtverspreider wordt de lucht voorzichtig in vier luchtkolommen geleid.

Deze constante circulatie en reiniging van de lucht houdt verband met een aangenaam binnenklimaat. In 2014 werd een onderzoek uitgevoerd om dit proces te onderzoeken, wat de positieve effecten aantoonde voor het elimineren van verontreinigende stoffen.

Alle eigenschappen van de alpen-dennen worden behouden, los van de geregenereerde lucht in de kamer.

Vaak zijn het de eenvoudige en alom hedendaagse dingen in het leven die we als vanzelfsprekend beschouwen. De lucht die ons voortdurend omringt en waaraan we veel van onze levenskwaliteit te danken hebben, blijkt daar niet bij te horen.

Zonder lucht kunnen we niet leven, zonder gezonde lucht kunnen we het leven niet ten volle leven. Voor elke belangrijke beslissing, of het nu is in momenten van opwindning of andere situatie die voor ons belangrijk is, we gedragen ons allemaal op dezelfde manier; We halen diep adem! Omdat ademen meer is dan dat. Ademen is het leven zelf.





ZirbenLüfter® CLASSIC

- voor kamers tot ca. 60 m2

De ZirbenLüfter® CLASSIC verenigt alle positieve eigenschappen van dennen, water en lucht. Het is traditioneel handgemaakt van Oostenrijkse alpen-dennen en van uiterst hoge topkwaliteit.

De verdampingscontainer, de luchtverspreidingsbasis en de vier luchtkolommen, die dubbel geribbelde buizen hebben, zijn nauwkeurig afgesteld om perfect samen te werken. Capillaire energie, een schoorsteeneffect en turbulentietechnologie zijn verenigd en zorgen samen met een stille ventilator (12 V) ervoor dat op de weg omhoog de vochtige lucht wordt verrijkt en fijn wordt verspreid met de geur en actieve bestanddelen van dennen.

Alle houten componenten van de ZirbenLüfter® zijn gemaakt van hoogwaardige, geurige alpen-dennen die in Oostenrijk worden geteeld. De houten oppervlakken zijn onbehandeld, afgewerkt en dus vlekbestendig.

Hoogte: 192 cm, breedte / diepte: 40 cm



ZirbenLüfter® CUBE

- voor kamers tot ca. 40 m²

Kamerklimaat in kleinere vorm. Nieuw ontwerp, kleinere afmetingen, hoge standaard. Met de CUBE vullen we ons basismodel, de CLASSIC, aan met een ander model die klein, handig van formaat, lichtgewicht en toch effectief is. De CUBE kan dankzij het ontwerp vrijwel overal kan worden gebruikt.

De CUBE is even simpel als effectief, zowel helder als tijdloos. De CUBE heeft een moderne uitstraling en is flexibel in gebruik. Het produceert verbazingwekkende prestaties, met een maximum van 5 watt / uur. De ZirbenLüfter® CUBE creëert een positief binnenklimaat in de directe omgeving.

Geschikt voor ruimtes tot 40 m² of meer, afhankelijk van het ontwerp van de kamer. Dit maakt het een ideaal apparaat, of het nu thuis of zakelijk is. Het verrijkt de lucht met de geur van alpen-dennen en is zowel stil als energie-efficiënt.

Hoogte: 18 cm, breedte / diepte: 21 cm



Breathing is essential to life.

ZirbenLüfter® CUBE mini

- voor kamers tot ca. 15 m²

De CUBE mini werkt op natuurlijke wijze met de pure actieve componenten van alpen-dennen. Het wordt exclusief met de hand vervaardigd en krijgt een speciale oppervlak-afwerking net als al onze ZirbenLüfter® modellen.

Het bevat alle positieve eigenschappen van jarenlange ervaring in de hotels SPA-, kantoor- en thuissector. Dat maakt de CUBE mini bij uitstek geschikt voor kleinere ruimtes tot 15 m², met andere woorden kinderkamers, thuiskantoren, slaapkamers, hotelkamers of kantoorwerkplekken.

De effectiviteit van de CUBE mini is trouw aan het principe van "intelligente eenvoud". De twee verwijderbare latteneenheden integreren een uniek turbulentiesysteem dat de lucht perfect verplaatst en regenereert. Een belangrijk voordeel is het reinigingsgemak - de oppervlakken en ventilatieopeningen kunnen indien nodig worden afgenomen.

Hoogte 15 cm, breedte / diepte: 18 cm



URBANLXRY.EU

ROTONEMS.EU