

Power Plate er state of the art vibrations-træning. En højteknologisk træningsform, udviklet til astronauter, som udnytter kroppens reaktion på vibrationer til at give hurtige og optimale resultater.



GODE VIBRATIONER GIVER EFFEKTIV OG TIDSBEPARENDE TRÆNING

Efter at have gået sin sejrs-gang i USA og Europa vinder den banebrydende Power Plate nu også terræn i Danmark. Kroppen trænes effektivt igennem på bare en halv time ad gangen.

Det er nok ikke så få af os, der i det stille går og drømmer om en træningsform, der giver optimalt udbytte på den halve tid. Men hvor meget vi end har ledt, har vi måttet kigge forgæves på den hjemlige scene. Skal kroppen trænes behørigt igennem, er det ensbetydende med halvanden times koncentreret indsats i fitnesscentret. Det er naturligvis tidsrøvende. Ikke mindst hvis man bliver nødt til at afsætte tid til træning i løbet af en travl dag, kan den tabte arbejdstid gøres op i penge. Men nu har tendensen fra USA, Storbritannien og det øvrige Europa også meldt sig herhjemme. Med introduktionen af den revolutionerende Power Plate på markedet har danskere nu langt bedre mulighed for at kombinere en travl hverdag med et sundt fokus på kropslig velvære. LivingAge på Kgs. Nytorv er et oplagt sted at kigge nærmere på den nye træningsform.

Gode vibrationer sparer tid

I hviletilstand er trædepladen på Power Plate stort set ikke til at skelne fra et gulv. Den afgørende forskel er imidlertid, at Power Plate i aktiv tilstand vibrerer både horisontalt og vertikalt mellem 30 og 50 gange i sekundet. Det bevirker, at kroppens muskulatur bliver tvunget til at trække sig sammen med samme frekvens. Med vibrationerne forstærkes den samlede præstation betragteligt, og hvad man bruger halvanden time på i fitnesscentret, klares på bare 30 minutter. Helt ned til 15 minutter er nok. Øvelserne adskiller sig ikke væsentligt fra dem, man kan lave i sit fitnesscenter, men det er alli-

gevel vigtigt med instruktion i de ca. 230 øvelser. Af samme årsag er der hos LivingAge er der altid personlig træner på. Og det lyder måske dyrt, men er det egentlig ikke, når det overordnede regnskab gøres op. Med en anbefaling på maksimalt tre-fire gange om ugen er tidsbesparelsen til at tage og føle på. Og hvad der er sparet, er som bekendt tjent. Power Plate er på den måde dyr gratis træning.

Mange positive virkninger

Når Power Plate er en uhyre effektiv træningsform, skyldes det ikke mindst forøgelsen af blodcirkulationen. Accelerationen får musklerne til at pumpe blodet rundt og hjælper lymfesystemet til at udskille stofsletteaffald. Forøgelsen af stofskiftet medfører reduktion af fedtvævet. Power Plate er ikke alene

særdeles velegnet til vægttab og optramning, men også utrolig god mod cellulitis. Samtidig styrker træningen knogletæthed og modvirker derfor begyndende knogleskørhed. Selvom det ikke er konditionstræning som sådan, bliver musklerne aktiveret i så voldsom en grad, at man sagtens kan blive forpustet.

Stor udbredelse blandt kendiser og sportsfolk

Med sin kombination af tidsbesparelse og effektivitet er det intet under, at Power Plate er populær blandt de travle kendiser i Hollywood. Men også professionelle sportsudøvere har taget træningsformen til sig, ligesom den russiske ballet bruger den for at få danserne til at springe højere. Herhjemme er komiker og skuespiller Søs Egelind en af de varmeste fortalere for Power Plate. På hendes blog – www.medicsport.wordpress.com – er der masser af nyttig information. Og så er man naturligvis velkommen til at lægge vejen forbi LivingAge og få sig en snak om de mange fordele og muligheder.



LivingAge studie er bygget op således, at der er en træner til alle træningssessioner og for at få det rigtige udbytte er du superviseret under hele forløbet

6

LivingAge
Kgs. Nytorv 24, 2. sal,
1050 København K,
Tlf. 23 70 82 31
www.livingage.dk

Af Søren Lind Foto Christina Birch