

Power Plate

Mit Personal Trainer	20 min.	22,- €
10er Karte mit Personal Trainer		189,- €
10er Karte Freies Training		75,- €

Kostenloses Probetraining nach Vereinbarung möglich

Vibrationstraining, auch Whole Body Vibration (WBV), ist eine Trainingsmethode, bei der die übende Person auf einer vibrierenden Platte (Power Plate) steht, die in einem Frequenzbereich von etwa 25 bis 50 Hz vibriert.

Durch multidimensionale, sehr angenehme Vibrationen, werden in Ihrem Körper bis zu 2.400 Muskelkontraktionen pro Minute aktiviert.

Formel: 40 Hz x 60 sek. = 2.400 Muskelkontraktionen

Mit der Power Plate können so bis zu 97% der Muskelfasern des Körpers trainiert werden. Damit ist das Training mit der Power Plate mehr als doppelt so effizient wie konventionelles Krafftraining.

Vibrationstraining wird in einer Vielzahl von Bereichen angeboten und zur Leistungssteigerung der Muskulatur sowie zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht eingesetzt.

- Rückbildung, Beckenboden-Straffung
- Leistungssport
- Fitness
- Rehabilitation
- Medizin
- Vorsorge
- Beauty