



De powerplate produceert vibraties, waardoor energie vanaf de plate naar het lichaam wordt gestuurd. Door de stimulerende werking van het apparaat, trekken de spieren zich automatisch zo'n 30 tot 50 keer per seconde samen. Wanneer je oefeningen op dit toestel uitvoert, merk je al vlug hoe je lichaam zich aan de vibraties aanpast.

Door te trainen, put je je lichaam uit. Als je daarna je lichaam de kans geeft om te recupereren, herstelt het zich. Doe je dit regelmatig, dan past je lichaam zich aan deze inspanningen aan. Vergeleken met andere soorten training, biedt een powerplate betere resultaten op kortere tijd.

Iedere oefening die je uitvoert op de powerplate, duurt maar 30, 45 of 60 seconden. Daarnaast is 3 tot 4 keer per week gedurende 10 minuten oefenen op de plate voldoende om alle voordelen van de training te ervaren.

Voordelen van trainen op de powerplate

De voordelen van deze trainingen zijn buitengewoon: door de positieve resultaten worden dergelijke toestellen niet enkel gebruikt in de sportwereld, maar worden ze ook ingezet in de medische, therapeutische of rehabilitatiecentra. Dit toestel kan de algemene gezondheid van iedereen aanzienlijk verbeteren, onafgezien van leeftijd, fysieke of medische toestand.

Trainen op dit toestel biedt vele voordelen:

- verbetering van de spierkracht
- grotere flexibiliteit en bewegingsbereik
- verbetering van de bloedsomloop door het volledige lichaam
- verhoogde afscheiding van belangrijke hormonen voor het herstelproces zoals HGH, IGF-1 en testosteron
- verbetering van de beenderen
- snellere herstelling van blessures

- verhoging van de explosieve kracht
- verbetering van de snelheid
- sneller gewichtsverlies

Zoals je ziet, biedt de powerplate enorm veel voordelen. Mensen die nooit aan sport doen, kunnen overwegen om dergelijk toestel te kopen. De oefeningen zijn gemakkelijk uit te voeren en je boekt zeer snel resultaten.