



POWER  PLATE®

Schön sein. Fit sein. Schlank sein.

Trainieren wie die Stars

- Effektives Ganzkörpertraining
- Kraftzuwachs & Muskelaufbau
- Haut & Bindegewebe straffen
- Cellulite verringern
- Abnehmen & Figur formen
- Beweglichkeit & Koordination verbessern
- Durchblutung steigern
- Hormonhaushalt regulieren
- Beckenboden trainieren & stärken
- Reha-Training
- Rücken- & Wirbelsäulentraining
- Knochendichte erhöhen
- Osteoporose vorbeugen



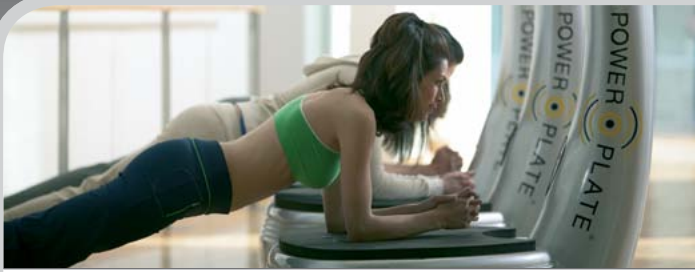
Aktiv & Relax  
Hans-Urmiller-Ring 54  
D-82515 Wolfratshausen

Tel. 08171- 260 04

Mail [info@AktivRelax.de](mailto:info@AktivRelax.de)  
Web [www.AktivRelax.de](http://www.AktivRelax.de)



Hocheffektives Vibrationstraining



Der 10-Minuten Erfolg



Der Geheimtipp der Stars

### Hocheffektives Vibrationstraining

Vibrations- bzw. Beschleunigungstraining mit der Power Plate ist der Geheimtipp der Stars! Dieses innovative Personal Training bringt in kurzer Zeit überzeugende Ergebnisse. Es werden Muskeln aufgebaut, Gewebe gestrafft, Fett abgebaut, die Figur geformt und Rückenschmerzen erfolgreich gelindert.

### Minimaler Zeitaufwand – hoher Nutzen

Und das Beste: optimal betreut durch unsere zertifizierten Personal Trainer kommen Sie schnell und effektiv zu Ihrem Ziel. Schon zweimal pro Woche 10 bis 20 Minuten auf der Power Plate ermöglichen Ihnen kurze, wirkungsvolle Trainingseinheiten statt zeitraubender Workouts.

### Intensive Muskelreflexe

Durch Beschleunigung werden Muskelreflexe erzeugt, die wesentlich intensiver sind als bei einem herkömmlichen, normalen Muskeltraining. Im Gegensatz zum konventionellen Training, bei dem nur etwa 40% der Muskulatur angesprochen werden, erreichen Sie mit der Power Plate bis zu 97% Ihres Muskelpotentials.

### Einsatz im Spitzensport und in der Medizin

Es ist also nicht verwunderlich, dass die Power Plate auch im Bereich des Spitzensports eingesetzt wird. Zahlreiche, internationale Profisportler (Leichtathletik, Golf, Tennis, Fußball etc.) integrieren die Power Plate als festen Bestandteil in ihr Trainingsprogramm. Aber auch im medizinischen Bereich (z.B. Schmerzbehandlung & Rehabilitation) werden mit der Power Plate hervorragende Ergebnisse erzielt.

### Das sagen die Stars...



Cindy Crawford,  
Modell

*„Ich liebe meine Power Plate...“*



Tiger Woods,  
Profispieler

*„Mit der Power Plate bringe ich mich für die Golfsaison in Top-Form.“*



Madonna, Pop-Ikone  
& bestverdienendste  
Musikerin der Welt

*„Mein Figur-Geheimnis: gesunde Ernährung, Sport und regelmäßige Workouts auf der Power Plate.“*

*Die deutsche Fußball-Nationalelf, die österreichische Ski-Nationalmannschaft und weitere Weltklassesportler bringen sich mit der Power Plate in Bestform*



Spitzensportler &  
Nationalmannschaften