

POWER  PLATE®
HOME



DIE MARKE POWER PLATE

Medizinprodukt
seit 2008



Empfohlen vom
Physiotherapieverband



Cool Brand
Award



Mehrfacher BodyLife
Award Gewinner



TOP BRAND
Corporate Health 2022





Liebe Leserin,
lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse an Power Plate.

Über 15 Millionen Menschen trainieren regelmäßig auf der Power Plate.
Die Power Plate ist auch bei vielen Sportlern und Prominenten sehr beliebt
und wird sogar vom Physiotherapieverband empfohlen.

In nur 10 Minuten können auch Sie sich zu Hause fitter machen.

Dazu bietet Ihnen die Power Plate App über 1.300 Videos mit Traineranweisungen
und Sie können ganz individuelle Trainingspläne erstellen und weltweit überall
damit trainieren.

Mit sportlichen Grüßen



Sascha Diefenhardt
Inhaber Power Plate GmbH



Philipp Kontzler
Inhaber Power Plate GmbH



INHALT

07	Power Plate Technologie
09	So funktioniert die Power Plate
10	Ihre Vorteile
12	Power Plate Fitness Programme
13	Power Plate Healthcare Programme
14	Fitness
17	Beauty
19	Healthcare
21	Sports
22	Studien
23	Die Marke Power Plate
25	Power Plate My mobile
27	Power Plate My move
29	Power Plate My 3
31	Power Plate My 5
33	Power Plate My 7
34	Power Plate Relax to go
39	Power Plate APP
40	Power Plate Datenblatt
41	Power Plate Partner

DIE POWER PLATE TECHNOLOGIE

Ursprünglich wurde die Technologie für Astronauten im Weltall entwickelt. Sie wird seit den 70ern von Astronauten genutzt, um dem Muskel- und Knochenschwund aufgrund der Schwerelosigkeit im Weltraum entgegenzuwirken. Nun findet man die Power Plate Technologie auch bei uns.



10 MIN. POWER PLATE
STATT 1½ STD.
SCHWEISSTREIBENDES
TRAINING!

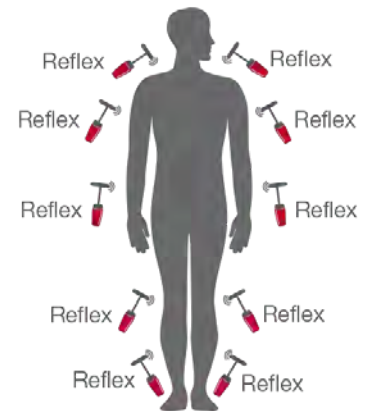


BIS ZU **40**
SCHWINGUNGEN
PRO SEK



So funktioniert DIE POWER PLATE

Der menschliche Körper verfügt über natürliche Reflexe. Die Power Plate Technologie erzeugt multidimensionale Schwingungen und löst den Muskeldehnreflex aus, der zu einer Reflexaufschaltung und somit zu einer stärkeren Aktivierung aller beteiligten Muskeln führt. Der Körper reagiert reflektorisch auf diese positiven Schwingungen, wodurch 2.400 Muskelkontraktionen ausgelöst und nahezu 100% aller Muskelfasern trainiert werden. Unsere neusten Power Plate Geräte bieten sogar vibrierende Seilzüge, womit man noch viel effizienter die Oberarme und das Dekolleté verschönern kann.



IHRE VORTEILE

- ✓ Hohe Zeitersparnis
- ✓ Höchst effizient und sehr schnelle Ergebnisse
- ✓ Eine Vielzahl fertiger Programme für die ganze Familie
- ✓ Power Plate APP mit über 1.300 Übungen
- ✓ Geringer Platzbedarf



#Fitness



Athletik

Anti-Cellulite

Bauch-Beine-Po

Beckenboden

Bodyforming

Booty-Workout

Core

Massage

Faszien

Fatburner

Flexibilität

Functional

Gewichtsreduktion

Kickboxen

Koordination

Rücken

Six Pack

Yoga

Senioren-Beckenboden

Senioren-Beindurchblutung

Senioren-Beweglichkeit

Senioren-Gehfähigkeit

Senioren-Gleichgewicht

Senioren-Muskeltraining

Senioren-Sturzprophylaxe

#Healthcare

Apoplexie
Arthrose
Bandscheibenvorfall
Bluthochdruck
Diabetes
Epikondylitis
Fersensporn
HWS-Syndrom
Ischias
ISG-Syndrom
Impingement-Syndrom
Kapillarisierung
Karpaltunnel-Syndrom
Künstliche Gelenke
Lipödem
Lymphdrainage
Mobilisation
Multiple Sklerose
Muskelatrophie
Osteoporose
Parkinson
Rollstuhlfahrer-Training
Venenträgheit Beine



FITNESS

Über 15 Millionen Menschen nutzen regelmässig die Power Plate und täglich werden es mehr. Ob Sie abnehmen wollen, Ihre Figur verschönern, Muskeln aufbauen oder Ihren Rücken trainieren möchten – kommen Sie mit Power Plate schnell Ihren persönlichen Zielen ein ganzes Stück näher. Die kleinen und die großen Muskelfasern kontrahieren durch die multidimensionale Schwingungen bis zu 2.400 mal pro Minute. Somit werden nahezu 100% der Muskelfasern intensiver und wesentlich stärker als beim herkömmlichen Training aktiviert und trainiert. Durch das Power Plate Training können Sie auch Ihre Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers verbessern. Damit Sie sich im Alltag entspannter fühlen und beweglicher sind.





POWER PLATE®

CELL

BEAUTY

Wer will das nicht, straffe Oberarme, glatte Haut und einen natürlich ästhetischen Körper! Durch die Power Plate wird Ihre Durchblutung gefördert, was zu einer positiven Veränderung Ihres Hautbildes führen kann. Gleichzeitig wird durch den Muskelaufbau der eigene Grundumsatz erhöht, somit werden mehr Kalorien verbrannt. Ein überzeugendes Beautyergebnis können Sie auch mit wenig Zeitaufwand mit Hilfe der Power Plate im Bereich Anti-Cellulite und Bauch-Beine-Po erzielen.

ULITE

„ABSCHÜTTELN“



HEALTHCARE

Gesundheit und Wohlbefinden ist keinesfalls eine Frage des Alters. Jede Altersgruppe hat Ihre unterschiedlichen Bedürfnisse. Genau damit beschäftigt sich die Power Plate Forschung seit mehreren Jahren und entwickelt sowohl gelenkschonende, medizin zertifizierte Geräte, als auch spezielle Übungen zur Mobilisation, Lockerung und Kräftigung. Verletzungen, wie z.B. Bänderverletzungen, können Sie mit Hilfe des Gerätes in der Nachsorge therapieren. Patienten mit Multipler Sklerose oder Parkinson nutzen unterstützend die Power Plate, sogar Patienten nach einem Schlaganfall. Wir möchten IHNEN dabei helfen sich in jedem Alter fit, vital und jung zu fühlen.

Detaillierte Informationen zu den einzelnen wissenschaftlichen Studien unter:
www.powerplate.de



SPORTS

Power Plate ist bei vielen Sportlern beliebt.

Für Fußballweltmeister sowie bei unzähligen anderen Sportarten wie Golf, Ski, Kickboxen und Biken ist das Gerät ein unverzichtbarer Bestandteil Ihres Trainings. Neben der Muskelkräftigung sind die Entspannungs- wie auch die Faszien-Programme sehr beliebt. Daher schwören auch zahlreiche Physiotherapeuten auf die Power Plate Technologie.



STUDIEN

Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit der Power Plate in den verschiedenen Bereichen. Die Power Plate Technik hat ihren Ursprung in der russischen Raumfahrt. Dort wurde sie eingesetzt um den degenerativen Effekten der Schwerelosigkeit auf Muskeln- und Knochenstrukturen entgegenzuwirken. Power Plate International arbeitet mit vielen unabhängigen Experten daran, die wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf die Power Plate Technologie weiterzuentwickeln und immer auf dem aktuellsten Stand zu halten. Alle Power Plate Geräte sind Medizin zertifiziert (MPG-Zulassung).



SPORT STUDIEN



BEAUTY STUDIEN



MEDICAL STUDIEN

DIE MARKE POWER PLATE

Medizinprodukt
seit 2008



Cool Brands
Awarded



TOP BRAND
Corporate Health 2022



Power Plate wird
empfohlen vom
Physiotherapieverband



Mehrfacher BodyLife
Award Gewinner



POWER PLATE

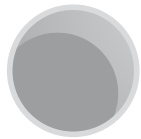
My mobile



Die Power Plate **My mobile** ist das mobile Einstiegsgerät der Heimserie. Mit nur 17 kg ist die mobile Power Plate ganz einfach im Handling und auf kleinstem Raum zu nutzen. Mit einer Funkfernbedienung kann die Power Plate bedient werden.

- ✓ mobil/ 16,5 kg Eigengewicht
- ✓ sehr geringer Platzbedarf
- ✓ Funkfernbedienung

My mobile Farbe:



silber



schwarz



FEATURES INKLUSIVE

Display



Funkfernbedienung



Tragetasche



Auflagematte



Seitliche Haltebänder



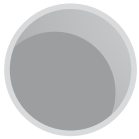
POWER PLATE My move



Die Power Plate **myMove** zeichnet sich mit einer großen Auflagefläche und einem geringen Platzbedarf aus. Durch die sechs variablen Frequenzeinstellungen und die zusätzlichen Haltebänder genießen Sie ein effektives und schnelles Training zu Hause.

- ✓ mit Fernbedienung steuerbar
- ✓ große Auflagefläche
- ✓ seitliche Haltebänder
- ✓ sehr geringer Platzbedarf
- ✓ einfache Bedienung

MyMove Farben:



silber



rot



FEATURES INKLUSIVE

Display



Funkfernbedienung



Seitliche Haltebänder



Auflagematte



POWER PLATE

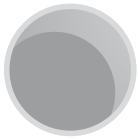
My3



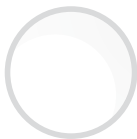
Die Power Plate **My3** ist das Einstiegsgerät mit Haltegriff aus der Power Plate Familie. Das Modell my3 zeichnet sich durch sehr einfache Bedienbarkeit aus. Es wird durch eine Start- und Stoptaste gesteuert. Die Vibrationsstärke wird durch die drei beiliegenden Auflagematten gesteuert. Der Vorteil der Power Plate **My3** ist das geringe Gewicht und ihre kompakte Größe, was die Nutzung auf kleinstem Raum höchst komfortabel macht.

- ✓ sehr geringer Platzbedarf
- ✓ einfache Bedienung
- ✓ Start/-Stop Taste

My3 Farben:



silber



weiß



schwarz

FEATURES INKLUSIVE

Display



Display mit Zeit



Auflagematte



Seitliche Haltebänder



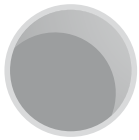
POWER PLATE My5



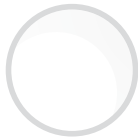
Die Power Plate **My5** zeichnet sich durch vielfältige Einstellungsmöglichkeiten aus. So ist eine individuelle Anpassung der Power Plate an den Trainingszustand - und ziel, sowie an das individuelle Empfinden möglich. Frei wählbare Zeitintervalle sind kombinierbar mit unterschiedlichen Programmen und Amplituden. Steuerbar ist das Gerät außerdem durch eine Fernbedienung.

- ✓ mit Fernbedienung steuerbar
- ✓ große Auflagefläche der My-Serie
- ✓ Quick Start Tasten

My5 Farben:



silber



weiß



schwarz

FEATURES INKLUSIVE

Display



Display mit Zeit



Auflagematte



Funkfernbedienung



Seitliche Haltebänder



POWER PLATE

My7

Die Power Plate **My7** hat zusätzlich zu allen anderen My-Geräten den wesentlichen Vorteil des integrierten Vibrationsseilzugs für ein funktionales Körpertraining und bietet Ihnen viele Programme mit verschiedenen Übungsvideos für zu Hause. Die Bedienung erfolgt über den großen Touchscreen. So können Sie in kürzester Zeit ein Ganzkörpertraining mit wenig Platzbedarf absolvieren.



- ✓ Touchscreen mit Video
- ✓ integrierte Vibrationsseilzüge
- ✓ größte Auflagefläche der My-Serie
- ✓ viele Trainingsprogramme
- ✓ individuelle Trainingsplanerstellung

My7 Farben:



silber



weiß



schwarz

BESONDERE FEATURES INKLUSIVE

Touchscreen mit Übungsvideos



Vibrationsseilzüge mit Intensitätseinstellung



POWER PLATE

Relax to go!



POWER PLATE
PULSE

POWER PLATE
ROLLER



POWER PLATE
DUAL SPHERE

SHOP NOW:
www.powerplate.de/shop

POWER PLATE PULSE

Das Power Plate® **Pulse**™ ist ein kraftvolles und aber dennoch leises Vibrationsmassagegerät, das punktgenau eingesetzt werden kann.

Das **Pulse** kann verspannte und schmerzende Muskeln lockern und verklebte Faszien lösen. Durch die sechs verschiedenen Aufsätze, vom kleinen Kugelaufsatz bis zur Gabel kann das Gerät individuell und sehr einfach eingesetzt werden.

Das Pulse ist ein innovatives Vibrationsmassagegerät für den gesamten Körper, das:

- ✓ verspannte Muskulatur punktgenau lockert
- ✓ verklebte Faszien punktgenau löst
- ✓ die Durchblutung fördert
- ✓ die Flexibilität erhöhen kann



POWER PLATE ROLLER

Der Power Plate® **Roller**™ ist ein innovatives und mobiles Vibrationsmassagerät, das perfekt für effektive Massagen im Bereich Rücken, Gesäß, Ober- und Unterschenkel eingesetzt wird.



Der Power Plate **Roller** hat in diesen Bereichen folgende Effekte:

- ✓ hilft verspannte Muskulatur und verklebte Faszien zu lockern
- ✓ fördert die Durchblutung
- ✓ kann die Flexibilität erhöhen
- ✓ beschleunigt das Aufwärmen und die Regeneration vor und nach dem Training



POWER PLATE **DUAL SPHERE**

Die Power Plate® **DualSphere**™ ist ein innovatives und mobiles Vibrationsmassagegerät, das perfekt für effektive Massagen für schwer erreichbare Stellen geeignet ist.



Die Power Plate **DualSphere** hat im Bereich der Füße, Nacken und Rücken folgende Effekte:

- ✓ hilft verspannte Muskulatur und verklebte Faszien zu lockern
- ✓ fördert die Durchblutung
- ✓ beschleunigt das Aufwärmen und die Regeneration vor und nach dem Training



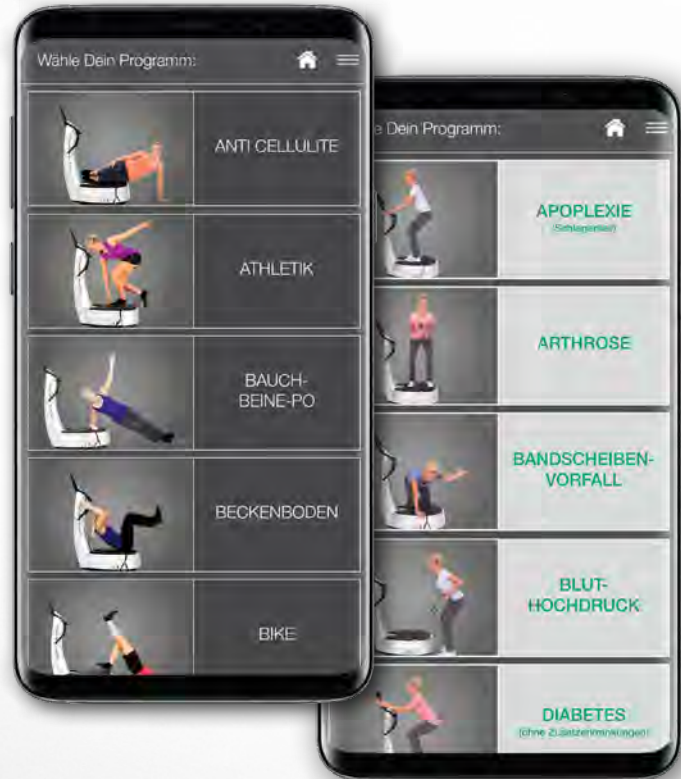
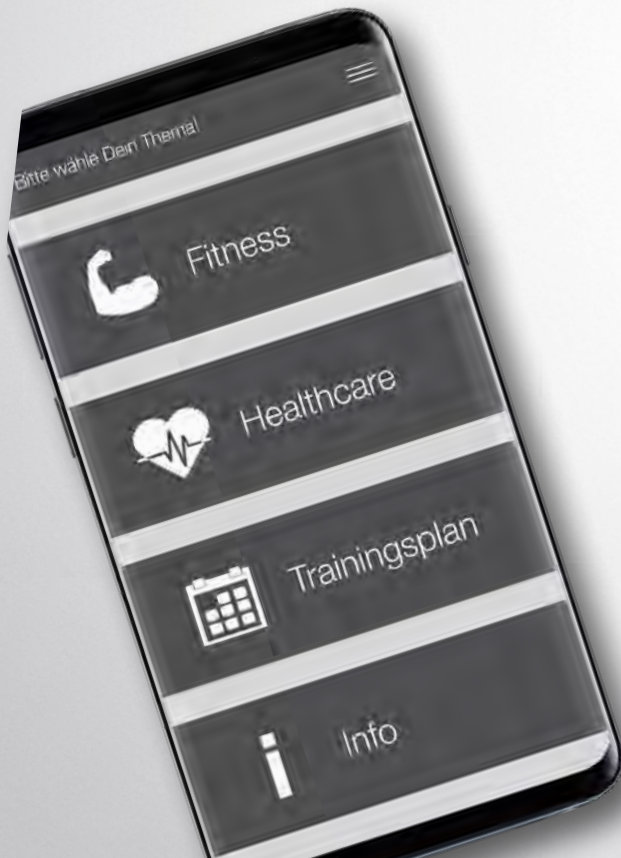


IHRE *persönliche* POWER PLATE APP!

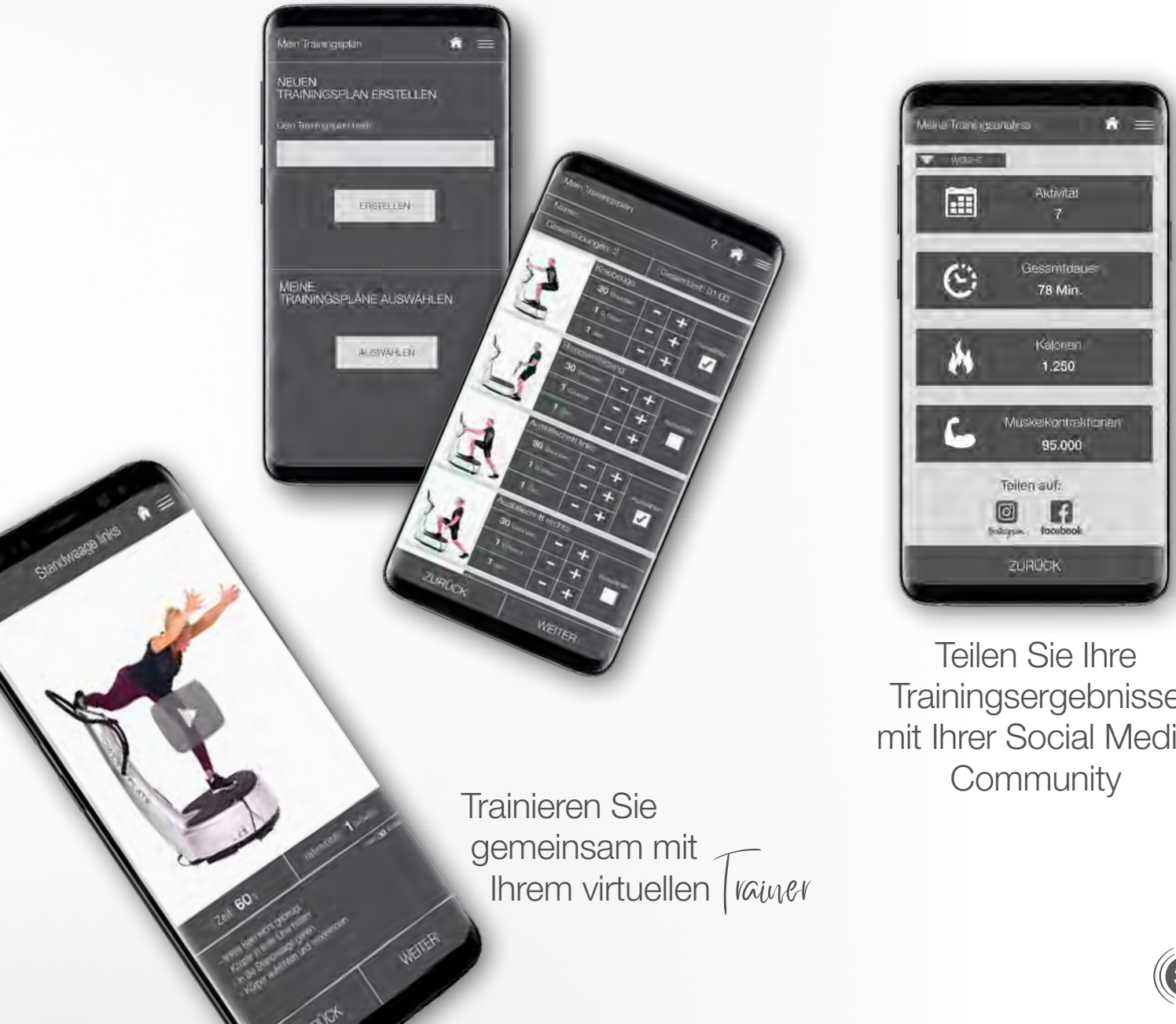


Integrierte *Fitness* und *Healthcare*
Programme mit über 1.300 Übungsvideos

JETZT HERUNTERLADEN!



Wählen Sie Ihre
Lieblingsübungen und erstellen Sie Ihren *persönlichen*
 Trainingsplan mit eigenem Login



Teilen Sie Ihre
 Trainingsergebnisse
 mit Ihrer Social Media
 Community

Trainieren Sie
 gemeinsam mit
 Ihrem virtuellen *Trainer*

DATENBLATT

	My mobile	My move	My3	My5	My7
Besondere Eigenschaften	tragbar, Fernbedienung	Fernbedienung	-	Fernbedienung	Übungsvideos, Trainingsplan speichern, Vibrationsseilzug
Auflagefläche in m²	0,23 m²	0,44 m²	0,23 m²	0,35 m²	0,47 m²
Körpergewicht (max.)	120 kg	136 kg	120 kg	136 kg	158 kg
Display	Buttons	Buttons	Buttons	Buttons	Touchscreen
Integrierte Videos	-	-	-	-	über 1.000 Videos
Vibrationsseilzüge	-	-	-	-	versch. Stufen
G-Factor	2 + 5	1, 2, 3, 4, 5, 6	2 + 5	1, 3, 6	1, 2, 3, 4, 5, 6
Frequenz	35 Hz	30 - 40 Hz	35 Hz	30 - 40 Hz	30 - 40 Hz
Intensität	low + high	low + high	low + high	low + high	low + high
Zeiteinstellung	30 + 60 Sek	bis 9 Min. / 30 + 60 Sek	30 + 60 Sek	30 + 60 Sek	bis 9 Minuten
Gewicht Gerät	16,5 kg	39,5 kg	52 kg	69 kg	130 kg
Abmessung (BxTxH)	69 x 45 x 17 cm	77 x 61 x 23 cm	65 x 71 x 150 cm	69 x 90 x 150 cm	82 x 87 x 150 cm
Lautsprecher	-	-	-	-	ja
USB-Anschluss	-	-	-	-	ja
Betriebssystem	-	-	-	-	Android
Energie	100-240 VAC, 50/60 Hz	100-240 VAC, 50/60 Hz	90-260 VAC, 50/60 Hz	90-260 VAC, 50/60 Hz	90-260 VAC, 50/60 Hz
Zertifikate	CE, PSE, UL, CSA, FCC ID, IC ID	CE, PSE	CUL, CE, TÜV RoHS / WEEE	CE, EMC, TÜV RoHS / WEEE IFI	CE, EMC, TÜV RoHS / WEEE IFI

PARTNER

Ob auf hoher See oder an Land. Probieren Sie es einfach aus. Die Wirkung und der Erfolg der Power Plate wird auch durch unseren starken und qualifizierten Partner bestätigt.



AIDA Clubschiffe

Auf jeder AIDA wird Power Plate Training angeboten. Seit 2016 werden alle Schiffe mit 6 Power Plates ausgestattet.



ROBINSON

Bei ROBINSON kannst du weltweit vielfältige Sportangebote nutzen. Dabei findest du in jedem Club die Power Plate in Verbindung mit der Power Plate Station.

POWER PLATE TRAINING APP



www.powerplate.de/app

JETZT KOSTENFREI HERUNTERLADEN!



beratung@powerplate.de
www.powerplate.de