

# 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!



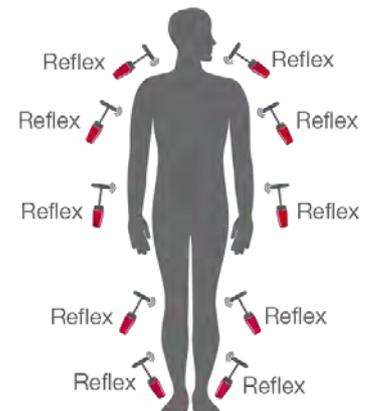


BIS ZU **40**  
**SCHWINGUNGEN**  
PRO SEK

# 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  
Kapillarisation  
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.



A close-up photograph of a person's legs from the knees down, positioned on a silver Power Plate vibration plate. The person is wearing blue athletic shorts with a yellow waistband. The legs are slightly bent, and the feet are flat on the black surface of the plate. The background is a solid, light blue color. The text 'POWER PLATE' is printed vertically on the silver frame of the machine, with a registered trademark symbol. The word 'CELL' is printed in large white letters in the bottom right corner.

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, medizinzertifizierte 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](http://www.powerplate.de)



POWER  
PLATE®

POWER PLATE

# 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).



# DIE MARKE POWER PLATE

Medizinprodukt  
seit 2008



Cool Brands  
Awarded



Power Plate wird  
empfohlen vom  
Physiotherapieverband



TOP BRAND  
Corporate Health 2022

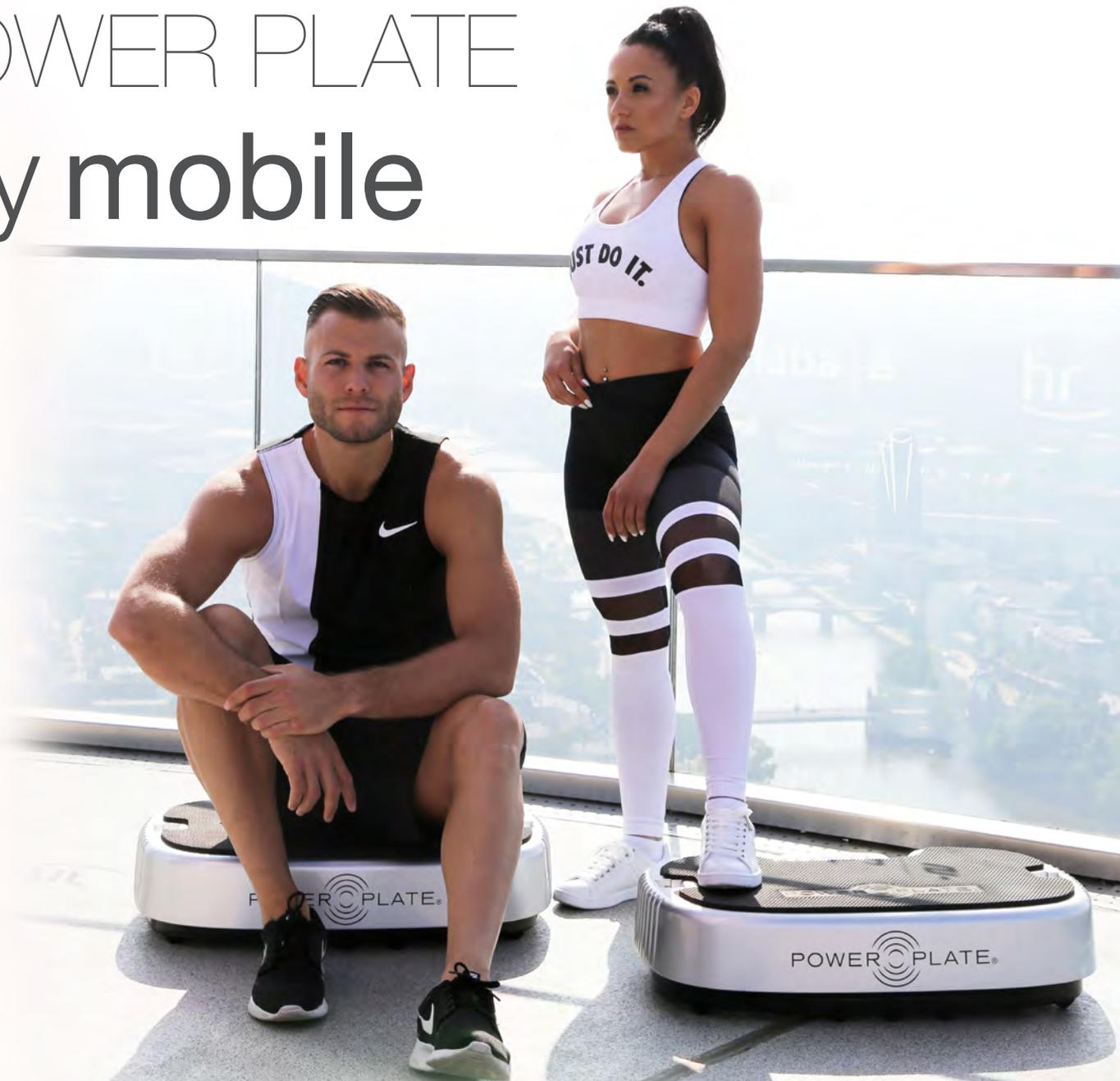


Mehrfacher BodyLife  
Award Gewinner



# 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

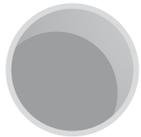
## My move



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

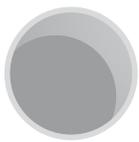
## My3



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



A man in a grey t-shirt and white pants is using a white Power Plate My5 vibration plate in a modern bathroom. He is standing on the plate with one foot raised and holding the black handle. In the background, a woman is sitting in a white bathtub, looking out a window. The room has large windows and a clean, minimalist aesthetic.

# 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](http://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.



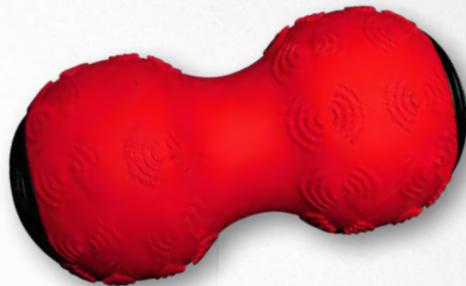
Der Power Plate **Roller** hat in diesen Bereichen folgende Effekte:

- ✓ 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



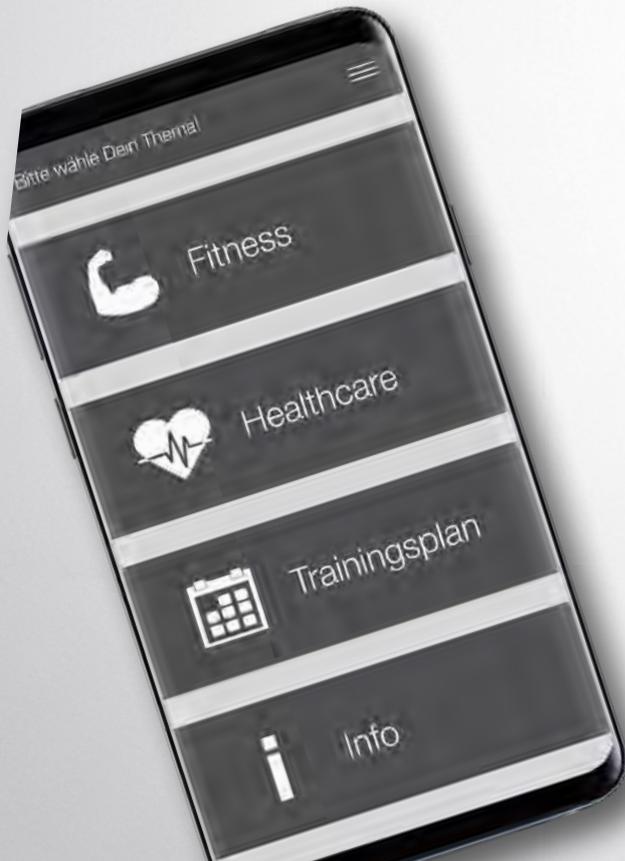


# IHRE *persönliche* POWER PLATE APP!



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

JETZT HERUNTERLADEN!

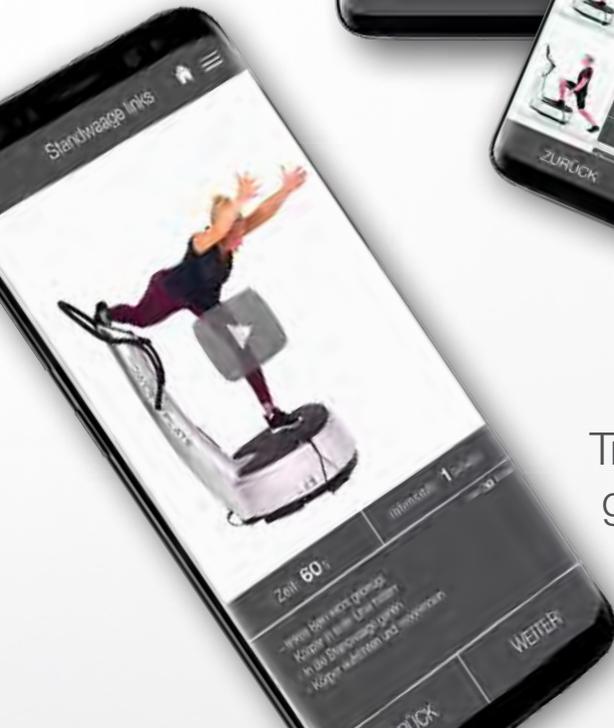


Wählen Sie Ihre  
*Lieblingsübungen* und erstellen Sie Ihren *persönlichen*  
Trainingsplan mit eigenem Login



Teilen Sie Ihre  
Trainingsergebnisse  
mit Ihrer Social Media  
Community

Trainieren Sie  
gemeinsam mit  
Ihrem virtuellen *Trainer*



# DATENBLATT

	<b>My mobile</b>	<b>My move</b>	<b>My3</b>	<b>My5</b>	<b>My7</b>
Besondere Eigenschaften	tragbar, Fernbedienung	Fernbedienung	-	Fernbedienung	Übungsvideos, Trainingsplan speichern, Vibrationsseilzug
Auflagefläche in m <sup>2</sup>	0,23 m <sup>2</sup>	0,44 m <sup>2</sup>	0,23 m <sup>2</sup>	0,35 m <sup>2</sup>	0,47 m <sup>2</sup>
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](http://www.powerplate.de/app)

JETZT KOSTENFREI HERUNTERLADEN!



[beratung@powerplate.de](mailto:beratung@powerplate.de)  
[www.powerplate.de](http://www.powerplate.de)