



BELIEVE YOU CAN™

POWER  PLATE®



BELIEVE YOU CAN™

Las máquinas Power Plate® ofrecen una forma novedosa y apasionante de estar fuerte, en forma y flexible. En un momento en el que la vida se vuelve cada vez más complicada y la salud más importante, presentamos una solución sencilla para estar en forma. Es un modo rápido y fácil de lograr la salud que siempre ha deseado y una vitalidad que nunca imaginó. El equipo Power Plate® le permite **CREER EN SÍ MISMO** y **CREER EN LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR**.





Realzar la belleza del cuerpo

Power Plate® son los dispositivos de vibración por excelencia que confieren una nueva dimensión a las soluciones del bienestar para todas las edades, estilos de vida y condiciones físicas. Utilizan los principios del ejercicio Acceleration Training™ para estimular la respuesta natural del cuerpo a las vibraciones. Estas vibraciones transmiten ondas de energía a todo el cuerpo, activando las contracciones musculares entre 25 y 50 veces por segundo. Estas contracciones provocan un aumento de la fuerza muscular, la circulación y el rendimiento con tan sólo 15 minutos al día, tres sesiones a la semana.

El cuerpo responde

El ejercicio Acceleration Training en las máquinas Power Plate® ofrece cuantiosos beneficios, desde una mejora inmediata en la circulación sanguínea, hasta una serie de resultados perceptibles, como un aumento de flexibilidad y fuerza muscular, mejora del rango de movimiento, reducción de la celulitis, aumento de la densidad ósea, disminución del dolor y una recuperación más rápida. Los usuarios disfrutan de una liberación más inmediata de las endorfinas, neurotransmisores asociados a la "euforia del corredor". Mediante un uso adecuado, las máquinas Power Plate® contribuyen a estirar, fortalecer, masajear y relajar el cuerpo.

Las investigaciones científicas indican un gran potencial

Advanced Vibration Technology™ asociado al equipo Power Plate® fue desarrollado para el programa aeroespacial soviético en la década de 1960, con el propósito de ayudar a los cosmonautas a combatir los efectos debilitantes del estado de gravedad cero en el espacio. Power Plate International ha adaptado y mejorado esta tecnología para beneficiar tanto a los deportistas de alto rendimiento como a los entusiastas del fitness que lo practican a diario. El equipo Power Plate® satisface de forma significativa las necesidades de numerosas instalaciones de fitness y de salud, spas y centros de rehabilitación médica.

Líderes en la industria

La tecnología por vibración tridimensional utilizada por el equipo Power Plate® continúa a la cabeza de la industria y sus beneficios se basan en importantes investigaciones científicas y académicas de carácter independiente. Estas investigaciones se están desarrollando en EE. UU., Europa y Asia. Nuestra organización cuenta con un eminente Comité asesor médico, formado por 10 doctores en medicina y doctorados de todo el mundo. El comité asesor y nuestro equipo de expertos en educación y entrenamiento, se hacen eco del compromiso por parte de Power Plate International en el avance de la ciencia de la salud y del bienestar a través de las vibraciones, y demuestran la razón por la cual las máquinas Power Plate® son el dispositivo por excelencia tanto para uso profesional como personal.

“Antes sufría, durante y después del embarazo, de dolor lumbar y de dolor de rodillas. Tras mis primeros 10 minutos con Power Plate® sentí alivio en la zona lumbar y tenía menos molestias en las rodillas.”

“Con un trabajo a tiempo completo, un niño y un marido, Power Plate® ha conseguido que me sienta mucho más relajada y no tan cansada, por lo que puedo disfrutar de mi familia después de todo un día de llamadas de ventas.”

Annabelle S., 35 años
Power Plate®, madre reciente



“Tengo 60 años y me duele la cadera. Utilicé la máquina de 15 a 30 minutos durante cuatro meses, dos o tres veces a la semana. La cadera dejó de dolerme casi al instante.”

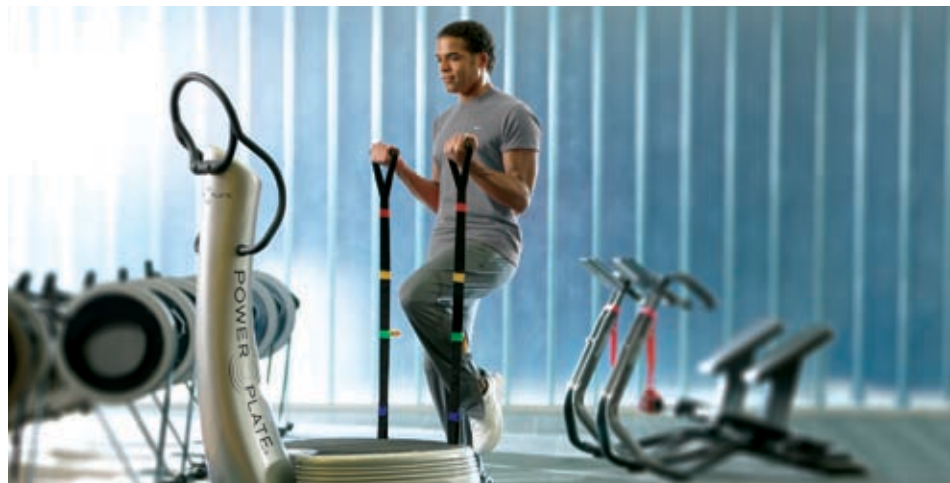
“Estoy mucho mejor físicamente y no me duele nada. En mi reconocimiento anual el test de densidad ósea mostró un crecimiento mayor del que el médico podía prever con los medicamentos que estaba tomando. El único acontecimiento nuevo en mi vida fue Power Plate®. Ella misma está estudiando la máquina y yo compré una.”

Harl A., 60 años, usuario del equipo Power Plate®

“Desde que utilizo Power Plate he perdido centímetros en cintura, piernas, caderas y muslos, además, tengo la piel más firme. ”

“ Puedo hacer todos los ejercicios que haría en el gimnasio en mucho menos tiempo. ¡Puedo ejercitar todo el cuerpo en una sola sesión!”

Jacque Denton, entusiasta de Power Plate®



FUENTE DE UN ENTRENAMIENTO INTEGRAL

Power Plate® permite que el entrenamiento sea sencillo y cómodo, haciendo que desee volver a por más. Las máquinas Power Plate® son un medio demostrado para mejorar la salud y la forma física, que benefician a miles de usuarios día tras día. El entrenamiento con el equipo Power Plate® es como cualquier otra forma de entrenamiento y se aplica a todo el cuerpo, pero dura menos tiempo que los entrenamientos convencionales y el esfuerzo físico necesario es menor. Partiendo de sesiones de entrenamiento sencillas y de corta duración, los usuarios progresan cómodamente a programas más completos para mejorar su potencia, resistencia, flexibilidad, equilibrio muscular y coordinación. El equipo Power Plate® está respaldado por la ciencia y lo utilizan profesionales de múltiples especialidades.

Nuestro equipo de expertos en entrenamiento y educación aporta sabios conocimientos con respecto a la relación fisiológica entre las máquinas Power Plate® y el cuerpo. Para compartir dicho conocimiento, Power Plate International cuenta con entrenadores expertos que trabajan en academias de formación por todo el mundo.

“Power Plate® se ha convertido en un importante dispositivo de entrenamiento y de lesión / rehabilitación para los Chicago Bulls. Power Plate® ha demostrado ser una modalidad de entrenamiento muy exitosa y eficaz entre nuestros jugadores y se han obtenido resultados impresionantes incluso tras un breve período de uso al aumentar la fuerza, la flexibilidad, el metabolismo y la circulación.”

"Todos nuestros jugadores están beneficiándose de las ventajas del uso de Power Plate®: ha mejorado su velocidad/rapidez, capacidad de salto, equilibrio y coordinación. Además, Power Plate® ha demostrado ser un remedio idóneo para el alivio del dolor, a la vez que acelera el ciclo de lesión / rehabilitación. Como dice Kurt Heinrich: "Puedes sentirte más tieso que un palo, pero te estiras en la máquina y te relajas al instante." Creo que eso lo dice todo. Los Chicago Bulls recomiendan totalmente este producto."

Eric Helland, entrenador de fuerza y rendimiento deportivo, Chicago Bulls

"He notado cómo Power Plate® ha aumentado mi fuerza, resistencia, movilidad y coordinación total: todos los aspectos esenciales en el campo de golf."

"Aparte de estos beneficios, Power Plate® actúa como una medida de prevención, reduciendo el riesgo de padecer lesiones relacionadas con las articulaciones o con la espalda, propias de los golfistas. Power Plate® no es sólo mi principal método de entrenamiento, también es lo último en mecanismos de calentamiento. Todo lo que se necesita son unos 90 segundos con Power Plate® antes de comenzar un partido o un entrenamiento, para conseguir un calentamiento completo y ya estoy listo para jugar."

Rocco Mediate, golfista profesional





EL EQUIPO POWER PLATE® CONSTITUYE UN COMPLEMENTO A LOS PROGRAMAS DE EJERCICIOS DISEÑADOS PARA AYUDAR A LOGRAR METAS ESPECÍFICAS.

Spa, envejecimiento bello y activo

Más que una mera máquina de fitness, el equipo Power Plate® ofrece la posibilidad de relajar y masajear todo el cuerpo. Las máquinas Power Plate® no sólo trabajan de forma pasiva todos los grupos de músculos del cuerpo, también pueden reducir el estrés al disminuir los niveles de cortisol del cuerpo al mismo tiempo que elevan los de serotonina. El uso del equipo Power Plate® ayuda a mejorar la circulación sanguínea y a oxigenar el flujo sanguíneo, lo que provoca la disminución de toxinas en el cuerpo, que a su vez reduce la aparición de la celulitis. También beneficia al cuerpo aumentando la densidad mineral ósea para combatir la osteoporosis y la producción de colágeno para estimular una piel más firme y suave.

"Después de tan sólo 13 sesiones he perdido casi 5 kilos de peso."

"Y lo que es más importante, tengo una mejor calidad de vida gracias a que cesó la ciática crónica que había padecido durante años."

Dorothy McCullen, usuaria de Power Plate®

Salud y rehabilitación

Los beneficios que las máquinas Power Plate® aportan a la salud son significativos. Ha obtenido la aceptación por parte de los centros médicos, de rehabilitación y terapéuticos más importantes de todo el mundo. Los aspectos biomecánicos de las vibraciones son ampliamente utilizados en el campo de la medicina para la prevención y el tratamiento de distintos tipos de enfermedades y lesiones. Bajo supervisión médica, el ejercicio Acceleration Training™ con el equipo Power Plate® permite a las personas con enfermedades debilitantes como la osteoporosis, artritis, esclerosis múltiple y enfermedad de Parkinson disfrutar de los beneficios del ejercicio sin exceder su tolerancia al esfuerzo o al dolor. Continuamente se están realizando, en todo el mundo, investigaciones científicas sobre los efectos del equipo Power Plate®. El hecho de publicar cada vez más estudios así como sus resultados en las revistas médicas más importantes nos permite demostrar a nuestros consumidores el tremendo potencial del equipo Power Plate® para beneficio de todos ellos.

Rendimiento deportivo y forma física

Los deportistas de élite y los entusiastas de los deportes están siempre buscando la mejor forma de entrenar el cuerpo y de alcanzar el nivel óptimo para la competición. El equipo Power Plate® les ofrece ese nivel y ha triunfado con rapidez en la industria del deporte profesional y del fitness. Los equipos profesionales de competición de todo el mundo, entre ellos los de fútbol americano, rugby y baloncesto, entre otros, utilizan las máquinas Power Plate®.

Se ha comprobado científicamente que el ejercicio Acceleration Training potencia de forma radical el entrenamiento deportivo tanto como complemento como una forma alternativa de entrenamiento. En cuestión de minutos, el rango de movimiento y la estabilidad pueden aumentar, proporcionando un calentamiento perfecto antes del entrenamiento o la competición. Además de ser una herramienta ideal para utilizarla antes del acontecimiento deportivo, también es un medio excelente para maximizar constantemente el rendimiento. Puesto que las vibraciones estimulan los espasmos de la fibra muscular y el equipo Power Plate® se utiliza de forma regular, los atletas experimentan un aumento espectacular de potencia, precisión, resistencia y agilidad.

Con las máquinas Power Plate® no sólo consigue una nueva herramienta para fortalecerse y estar en forma. También está adquiriendo un medio para rehabilitar y prevenir lesiones. Diversos equipos profesionales han constatado que el equipo Power Plate® es también imprescindible para la rehabilitación.

pro5

AIRDAPTIVE®



Power Plate® pro5 AIRdaptive™

El modelo Power Plate® pro5 AIRdaptive™ ofrece la gama de ajustes más amplia y se adapta a más usuarios que cualquier otra máquina de Power Plate International, desde personas de más peso o entrenadores de alta intensidad, a usuarios de peso ligero o en un estado físico delicado. Esta máquina se diferencia por su capacidad de carga extra de 45kg y tres ajustes de aire para adaptarse a las necesidades del usuario.

Garantía comercial

Superficie de la placa: 0,86m²

Duración: 30, 45 o 60 segundos

Vibración: Tri-planar, principalmente vertical, 25-50 veces por segundo

Posibilidad de incrementos de un paso

Preajustes de 30, 35, 40 y 50 Hz

Ajustes de alto/bajo para desplazamiento vertical

AIRdaptive™ ajustes de función 1, 2, 3:

1 menos de 60kg

2 menos de 90kg

3 superior a 90kg

Carga máxima: 227kg

Peso de la máquina: 158kg

Dimensiones: 87cm x 107cm x 156cm

Accesorios incluidos: Dos cintas para la parte superior del cuerpo y una esterilla acolchada

Colores: Plata

Colores personalizados disponibles

pro5

Power Plate® pro5

El modelo Power Plate® pro5 cuenta con un número superior de ajustes para una mayor variedad de programas de fitness. Como el modelo pro5 AIRdaptive, pro5 cuenta con la placa de superficie mayor entre las máquinas Power Plate®, proporcionando una mayor superficie de exposición a las vibraciones.

Garantía comercial

Superficie de la placa: 0,86m²

Duración: 30, 45 o 60 segundos

Vibración: Tri-planar, principalmente vertical, 25-50 veces por segundo

Posibilidad de incrementos de un paso
Preajustes de 30, 35, 40 y 50 Hz

Ajustes de alto/bajo para desplazamiento vertical

Carga máxima: 180kg

Peso de la máquina: 150kg

Dimensiones: 87cm x 107cm x 156cm

Accesorios incluidos: Dos cintas para la parte superior del cuerpo y una esterilla acolchada

Colores: Plata

Colores personalizados disponibles



my5



Power Plate® my5

El modelo Power Plate® my5 permite realizar el ejercicio Acceleration Training en el hogar. Los ejercicios de 15 minutos tres días a la semana se adaptan perfectamente a su vida, y además el diseño elegante, los sencillos ajustes y el mando a distancia de my5 se acoplan harmónicamente a su hogar.

Garantía en el hogar

Superficie de la placa: 0,52m²

Duración: 30 o 60 segundos

Vibración: Tri-planar, principalmente vertical,
35 veces por segundo

Preajuste de 35 Hz

Ajustes de alto/bajo para desplazamiento vertical

Funciones adicionales

Diseño elegante creado para mimetizarse con las máquinas pro-series
Mando a distancia para un uso sencillo
Programas de arranque rápido para fortalecer, estirar, masajear y relajar

Carga máxima: 135kg

Peso de la máquina: 90kg

Dimensiones: 68cm x 90cm x 150cm

Accesorios incluidos: Dos cintas para la parte superior del cuerpo y tres esterillas acolchadas (para variar la intensidad de las vibraciones)

Colores: Negro, blanco y plata

Colores personalizados disponibles

my3

Power Plate® my3

El modelo Power Plate® my3 es la forma más adecuada y económica de llevar a todos los hogares o apartamentos de cualquier tamaño el entrenamiento por aceleración. Independientemente de lo saturada que esté su agenda, siempre puede encontrar un hueco en su vida y en su tiempo para my3.

Garantía en el hogar

Superficie de la placa: 0,41m²

Duración: 60 segundos

Vibración: Tri-planar, principalmente vertical, 35 veces por segundo
Preajuste de 35 Hz

Ajustes de alto/bajo para desplazamiento vertical

Carga máxima: 120kg

Peso de la máquina: 90kg

Dimensiones: 65cm x 82cm x 134cm

Accesorios incluidos: Dos cintas para la parte superior del cuerpo y tres esterillas acolchadas (para variar la intensidad de las vibraciones)

Colores: Plata

Colores personalizados disponibles



Información de contacto

POWER PLATE INTERNATIONAL LTD
9A UTOPIA VILLAGE 7 CHALCOT ROAD
LONDON NW1 8LH REINO UNIDO
Tel +44.207.586 7200
Fax +44.207.483 7660
INFO@POWERPLATE.CO.UK

POWER PLATE NORTH AMERICA INC
400 SKOKIE BOULEVARD SUITE 105
NORTHBROOK ILLINOIS 60062 EE. UU.
Tel +1 847 509 6000
Fax +1 847 509 6004
INFO@POWERPLATE.COM
877 87 PLATE

