Bild: © innovari - Fotolia.com

# Das Astronauten-Training

Die Power Plate® Technologie gilt als **einzige Möglichkeit** für Kosmonauten, im schwerelosen Raum den um 10 mal so schnellen Muskel- und Knochendichte-Abbau zu bremsen.

In den vergangenen Jahren hat die Wissenschaft mehr und mehr die **Heilkraft des HIIT*-Muskeltrainings** entdeckt: Es schützt nicht nur vor **Rücken- und Gelenkschmerzen**, sondern vor so unterschiedlichen Leiden wie **Krebs, Herzproblemen, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Osteoporose, Impotenz, Alzheimer, Demenz und Depressionen**.
Muskeln sind nicht die blossen Zugmaschinen, als die sie lange angesehen wurden: Sie bilden regelrechte Apotheken im Körper, die heilende Stoffe in die Blutbahn aussenden, wenn sie hochintensiv belastet werden. *(High-Intensity-Intervall-Training)

## Das Problem

Je kleiner die Muskelbelastungen, desto schneller der Abbau aller Systeme.
Im Gegensatz zu unseren Artgenossen degeneriert der Mensch im Alter.

## Die Ursache

Alle Organe inkl. Gehirn und Herzkreislaufsystem sind nur Zulieferer für die Muskulatur. Körperliche Inaktivität führt zu mehr zellabbauenden als aufbauenden Prozessen. Das landläufige Sich-mehr-Bewegen (z.B. Walking, Jogging) wirkt zuwenig.

## Die Lösung

Durch komprimierte starke körperliche Belastungen über Muskelzwangskontraktionen nach dem Prinzip des bekannten Reflextests beim Arzt werden zellaufbauende Prozesse über Hormone und organ-reparierende Botenstoffe freigesetzt.

## Das Training

Power Plate® Anwendungen sind eine machbare Lösung für Menschen, die nicht mehr von 3 m herunter springen können, keine 50 Klimmzüge mehr schaffen und den 100 m Sprint nicht mehr unter 12 Sekunden absolvieren.

Wissenschaftliche Studien beweisen: Power Plate® **baut in 10 Minuten doppelt soviel gesundheitsschädigendes Bauchfett ab, als stundenlanges Fitnesstraining** – und dies **bleibend**, was in der Wissenschaft Epigenetik genannt wird.

Nur eine original Power Plate® inkl. Schulung oder Personal Training stellt sicher, dass Sie von den Resultaten von über 130 Studien profitieren können!

Power Plate® Schweiz · Fit³ GmbH · Offizieller Vertrieb
Telefon: 058 580 02 02 · Fax: 058 580 02 10 · info@fit3.ch
www.fit3.ch

POWER PLATE®

Der 10 Minuten Erfolg

## Das schnellste und platzsparendste
# Fitness-Studio für zu Hause

Trainieren Sie in Ihrer vertrauten Umgebung mit dem neuesten Home-Modell, der Power Plate® my7™. Sie ist ausgestattet mit einem interaktiven **Touchscreen-Bildschirm** mit einer **Personal-Trainer-Funktion** mit 250 individuellen Trainigsprogrammen, ausgrichtet auf Gesundheit, Ästhetik und Sport mit 1000 verschiedenen Übungen auf Video. Das Must-have in modernen Heimen, Schulen, Büros, Hotels und Wohnräumen oder auch auf Yachten.

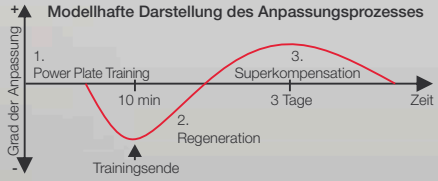
## Grundprinzip von Power Plate®

**Die Formel:**
Zug und Druckbelastungen auf den Körper über g-Beschleunigungen (g = 9.81 m/s²) nach der bekannten Formel von Newton m * a = F

Beispiel: 80 kg * 5 g = 3924 N (entspricht 400 kg)

**Der Effekt:**
Muskelzwangskontraktionen über einen Dehnreflex in allen Muskelgruppen und allen Muskelfaser-Typen gleichzeitig.
Hochintensives Training (HIIT) mit minimalster Belastung auf den passiven Bewegungsapparat.

**Aufwand:**
Empfehlung: optimale Resultate für Ganzkörpertraining mit 2 x 10 Minuten pro Woche.
10 Minuten entsprechen hunderttausenden von Muskelkontraktionen unter höchster Belastung.




Die meisten Effekte entstehen in der Regenerationsphase (ca. 3 bis 4 Tage) und nicht während des Trainings.

CERTIFIED MDD CE 0086 MEDICAL DEVICE

Power-Formula®, **Das Abnehmkonzept**

Metabolsan, **Fettstoffwechsel über Epigenetik**

Lipodrift, **örtliche Fettverbrennung und Cellulite-abbau**, Tag und Nacht

Erfahren Sie mehr über diese und andere innovative Produkte auf der Internetseite von Fit³, dem **Spezialisten für Fitness, Rehabilitation und Anti-Aging**.

Power Plate® Schweiz · Fit³ GmbH · Offizieller Vertrieb
Telefon: 058 580 02 02 · Fax: 058 580 02 10 · info@fit3.ch
www.fit3.ch