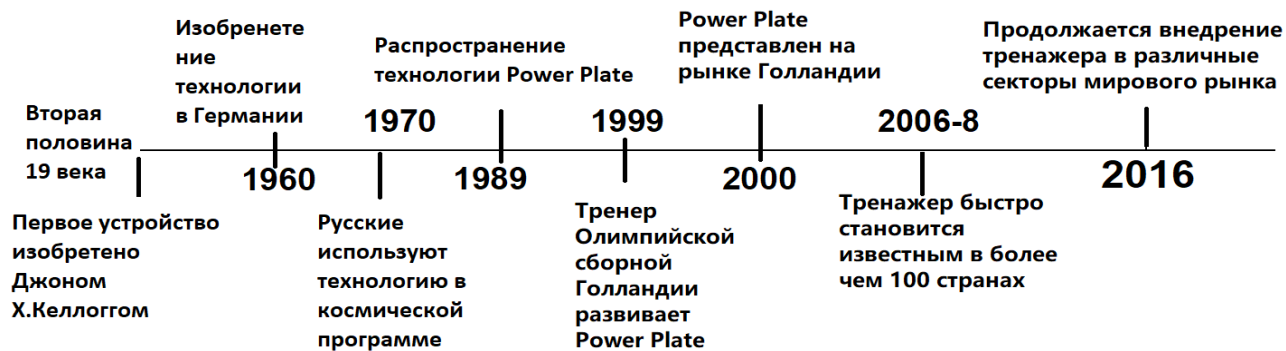


POWER  PLATE®

POWER PLATE ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ МЕЖДУ ХОРОШИМ И ВЕЛИКОЛЕПНЫМ
Повышает эффективность тренировки на 25%



ИСТОРИЯ



2016



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

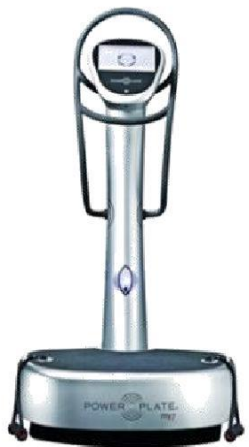
POWER PLATE®

ЛИНЕЙКА ТРЕНАЖЕРОВ 2016

Компания Performance HealthSystems

Специализируется на предоставлении инновационных технологических решений посредством поставки спортивного оборудования.

PERSONAL
POWER PLATE®



my7

(Light Commercial)



pro5



pro5^{HP}



pro6+



pro7



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ

Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER PLATE®

КЛИЕНТЫ



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%



PowerPlate – что это?

- Научно доказаны улучшения по многим медицинским показателям. Организм в кратчайший срок восстанавливается после операций и травм. Тренажер активирует наши нервную, опорно-двигательную и кардиологическую системы и обеспечивает многие другие эффекты.
- Технология импульсной нагрузки PowerPlate:
 - Платформа тренажера совершает колебания от 25 до 50 раз в секунду, стимулируя мышечную активность
 - Активация мышц способствует стремительному достижению результатов в развитии скорости и силы
- Тренажер «включает» наше тело, развивает координацию, предотвращает падения
- Снимает болевой синдром, способствует развитию гибкости и пластичности мышц
- Стимулирует циркуляцию крови, способствует восстановлению гормонального фона, быстрому заживлению ран и ускоряет регенерацию костной ткани после переломов.



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ

Повышает эффективность тренировки на 25%

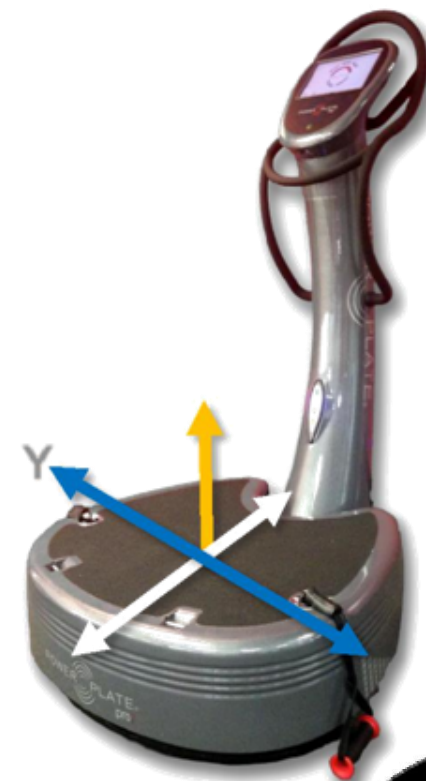
POWER  PLATE®

Трехмерное движение

- Платформа PowerPlate совершает колебания в трехплоскостном пространстве благодаря двум синхронно работающим моторам
- Колебания измеряются в трех направлениях:

Вертикальная ось (ось Z)	(вверх и вниз)
Сагиттальная плоскость (X)	(вперед и назад)
Фронтальная плоскость (Y)	(слева направо)

- Это трехмерное движение стимулирует и пробуждает нашу нервно-мышечную систему
- **Микро-моменты нестабильности**
- Действие силы упругости



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE.

Управляемая нагрузка

- Частота

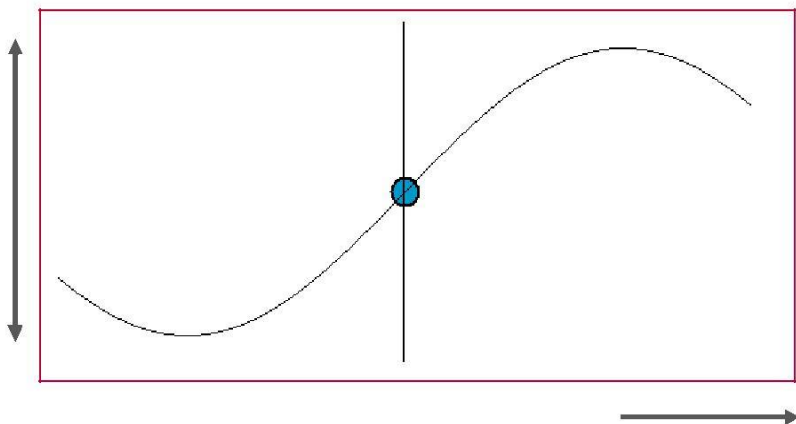
- Число циклов в секунду измеряется в Герцах (Гц)

- Количество движений, которое платформа PowerPlate® совершает в секунду, двигаясь вверх и вниз: 25 Гц, 30 Гц, 35 Гц, 40 Гц или 50 Гц (модель Pro6+ от 30 Гц до 39 Гц)

- Амплитуда

- Расстояние смещения импульсной нагрузки от середины или от ее положительной или отрицательной точки (мм)

- Амплитуда перемещения платформы PowerPlate® во время работы (вверх и вниз)



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ

Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®

Оптимизация импульсной нагрузки для тренировки на тренажере PowerPlate®:

Объединение трех элементов импульсной нагрузки:

Подготовка к тренировке (разминка)

Нервно-мышечная активация (тренировка)

Техника восстановления (массаж)



Объединение фитнес-элементов

РАЗМИНКА

ТРЕНИРОВКА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Включает: растяжка; разогрев мышц (местный); упражнения на баланс; массаж (местный); идет запуск мышц в работу).

Укрепление мышц всего тела и развитие координации

Растяжка (на гибкость); Массаж (местный и общий)

ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Разминка - подготовительный этап

Необходимые для организма тренировочные методики и подготовка к постоянно меняющейся динамичной окружающей среде.

Сочетает в себе: упражнения на развитие гибкости, координации, сеанс массажа.

- Подготовка: создаем основу для выполнения упражнений
- Гибкость / Мобильность
- Баланс & Координация
- Обучение, Планирование, Организация движения

Feel Better
Move Better
Play Better
Work Better

Функциональная гибкость:

- Мобильность: Гибкость и Пластика мышц
- Semi-localized to body region (частично-местная, все тело)
- Globalized integration of full body (проработка всех мышц тела)



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ

Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®

Разминка - подготовительный этап (продолжение)

Мобильность и Устойчивость

Мобильность/Гибкость: местная, полная, объединенная

- Конкретные меры, действия, задачи и упражнения для проблемных зон
- Работа мышц и суставов – полная свобода движения
- Маневренность
- Успех: больше движения, «без боли стремимся к скорости, качеству и новым целям».

Устойчивость: местная, полная, объединенная

- Баланс
- Устойчивое и контролируемое движение
- Непрерывность / Активность
- Основа–увеличение базовой силы



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ

Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®

Тренировка

Нервно-мышечная активация

Сочетает в себе:

силу, тонус, динамическое равновесие

1. Нервно-мышечная активация:

Процесс, с помощью которого нервная система производит мышечную силу через набор и скорость кодирования моторных единиц.

2. Интеграция нервно-мышечной активации:

Мультипланарное и мульти-совместное движение, выполняемое в среде, обогащенной собственноручно.

Feel Better
Move Better
Play Better
Work Better

ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Ключевые составляющие: нервно-мышечная активация и интеграция

1. Нервно-мышечная активация (НМА)

«Включает» суставы, мышцы, нервную систему и готовит тело к тренировке

1. Укрепляет маневренность и гибкость
 - Основание, Введение, Начало
 - Инициация
 - Стимуляция и мотивация
 - Запуск ответной реакции организма на стимуляцию

2. Активация НМА: интеграция

Полная интеграция мышц, нервной системы

1. Функциональное применение усиливающих компонентов
2. Укрепление всего организма
 - Движения, направленные на достижение цели
 - Элементы силы, скорости
 - Баланс и внутренний тонус
 - Движение в трехмерном пространстве

ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Возвращение тела и разума в «нормальное» состояние поможет улучшить кровообращение, а также в равной степени стимулировать или успокоить нервную систему.

Сочетает в себе: Гибкость и массаж

Пассивное восстановление

- Функциональная гибкость всего тела
- Массаж
- Саморегуляция организма
- Мышечный активатор
- Массажный цилиндр

Активное восстановление

- Низкая интенсивность
- Движения плавные
- Невысокая скорость выполнения упражнений
- Необычные спортивные техники
- Йога

ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Совершенствование и прогресс

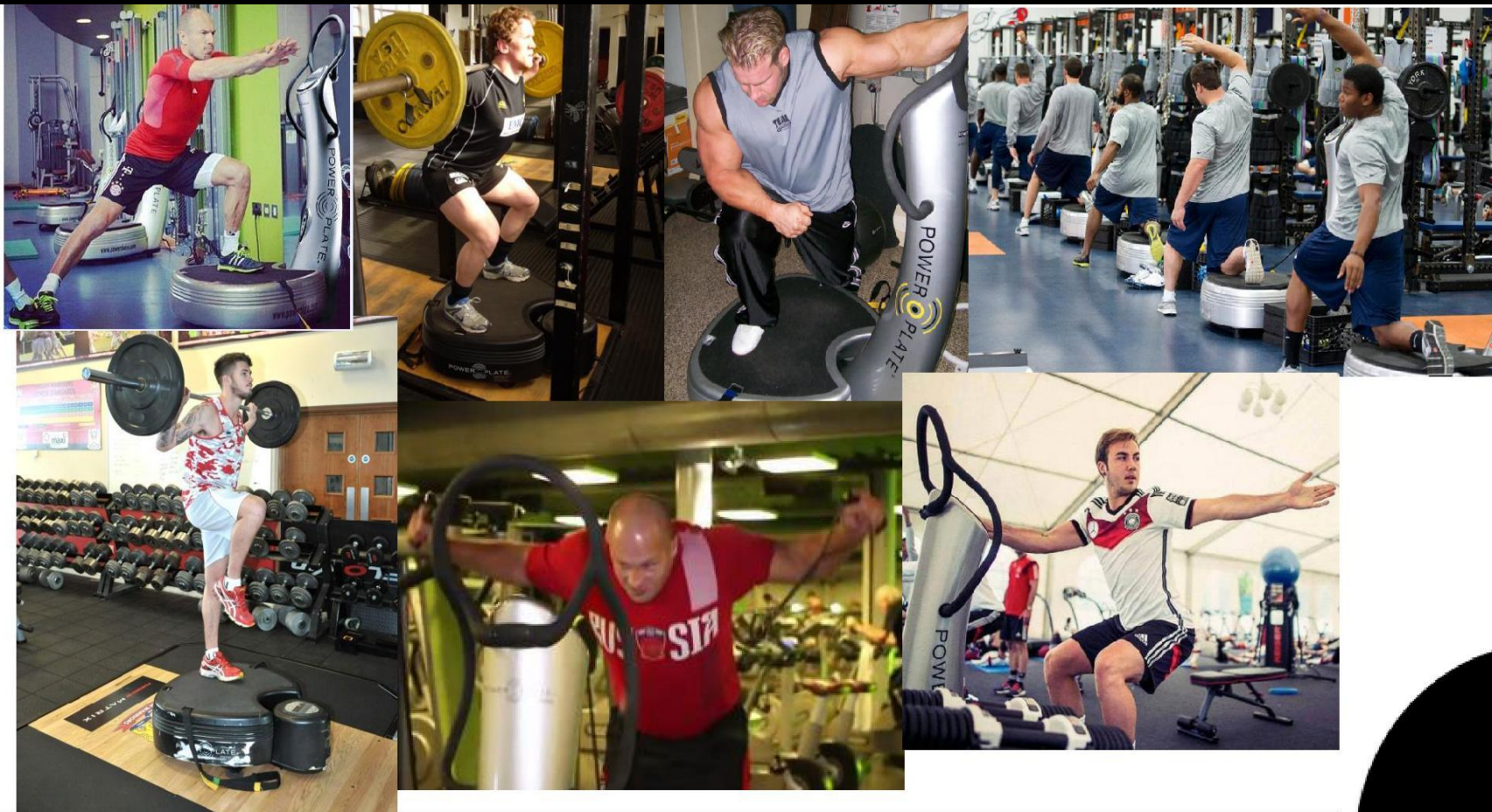
- Функциональный тренинг посредством нервно-мышечной активации
- Движение вперед
- Постуральное выравнивание
- Баланс, координация
- Диапазон движения
- Циркуляция крови и лимфатической жидкости
- Быстрое восстановление после полученных травм



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®

Профессионалы фитнеса



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Социальные сети



2,087,990 likes

24w

cristiano ❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

load more comments



meldeane12

Follow

51 likes

1w

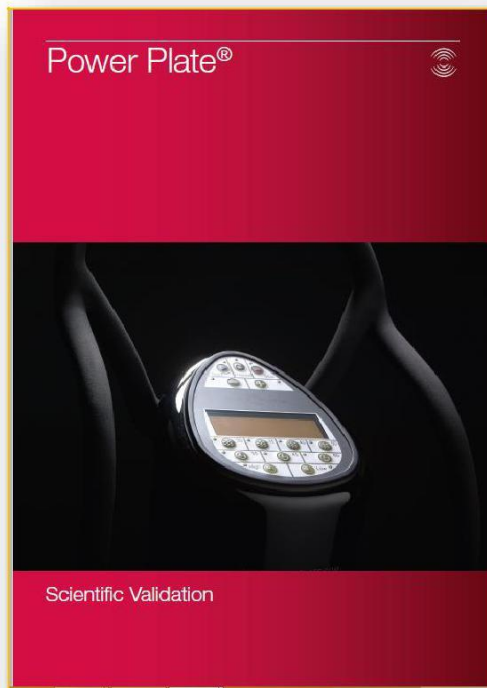
meldeane12 @nickeaster8 left foot is sticking out on the right there no camera trickery !! Having a wee stretch on @powerplateuk portable. #rugby #biggoose #gymlife

ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Клинические исследования



[Shop UK](#) | [Locations](#) | [International Distributors](#) | [Contact Us](#) | [About Us](#) | [Login](#)

[Products](#) ▾

[Education & Training](#) ▾

[News & Media](#) ▾

You are here: [Home](#) > [Education & Training](#) > [Research](#) > [Power Plate Training Improves Sprint Performance](#)

Effects of Power Plate® Training on Sprint Running Kinematics and Explosive Strength Performance

Study conclusions:

1. Performance on the 10 m, 20 m, 40 m, 50 m and 60 m sprint improved significantly after six weeks of Power Plate training, with an overall time improvement of 2.7%.
2. Step length and running speed improved by 5.4% and 3.6% respectively.
3. Countermovement jump height increased by 3.3%, and explosive strength endurance improved by 7.8% overall.

The Power Plate training period of six weeks performed on Power Plate produced significant changes in sprint running kinematics and explosive strength performance.

Introduction:

Sprint performance is determined by the ability to attain maximum running speed as fast as possible and maintaining this speed for the required time or distance. By improving specific kinematics such as step length, and step rate as well as increasing explosive strength, sprint performance can be improved. These kinematics can be trained by improving optimal motor neuron excitability and fast twitch fiber recruitment.

Previous studies suggest that Power Plate training causes length changes in the muscle which stimulates receptors, most likely muscle spindles, eliciting the "tonic vibration reflex." This reflex

Results and Conclusions:

It can be argued that increasing step length will produce more velocity. However, if step length increases and muscle force remains the same, step rate should decrease. Accordingly, producing a slower step rate should lose the gain from a greater step length. The results of the present study indicate that the gain of step length was greater than the decrease of step rate (5.6% vs. - 3.9%), so the net effect was an improvement of running velocity (see fig. 2).

The Power Plate training period of six weeks produced significant positive changes in kinematical characteristics of sprint running and explosive strength characteristics in non experienced sprinters, most likely due to the improved muscle contractions it provokes. The Whole Body Vibration group showed improvement in all of the parameters that were tested: running time, running speed, step length, step rate and countermovement jump. The explosive strength endurance improved by 7.8% (see fig. 2).

Sprint performance was enhanced, with a net effect of improvement of running velocity and decreased time interval over 60 meters. Jump height and explosive strength endurance also improved in the group that used the Power Plate.

Overall, the conclusion of the researchers is that whole body vibration stimulates the sensory receptors and the afferent pathways, leading to a more efficient use of the stretch reflex. It allows



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%



Интеграция–велотренажер Wattbike



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ МЕЖДУ ХОРОШИМ И ВЕЛИКОЛЕПНЫМ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER PLATE.



Новый имидж бренда



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Руководство по выполнению упражнений

Accelerate Your Workout



The Power Plate® machine is the innovative, time-saving and results-driven way to improve your fitness and wellbeing. It works by accelerating the body's natural response to vibration, stimulating various muscle groups up to 40 times per second, for a faster and more efficient workout.

When used regularly and as part of a healthy lifestyle, exercise on the Power Plate machine can help you lose weight, build muscle strength and tone, and improve flexibility.

If you are new to exercise or using the Power Plate machine for the first time, we recommend starting with the lowest machine settings—30 Hz, 30 Sec, Amplitude Low—progressively increasing the time and frequency setting as your fitness level improves.



Discover the Difference

Stretch

30Hz

30 Sec

Low

Perform 3-4 exercises daily



Rear Thigh Stretch

Muscle Targeted
Rear Thigh, Gluteal
Muscles

Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg. Sit back to reach behind the knee.

Coaching Tip
Use your hands to assist your shoulder.



Single Leg Hamstring Stretch

Muscle Targeted
Hamstring

Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg. Sit back to reach behind the knee.

Coaching Tip
Use a strap, supporting from under the foot.



Kneeling Hip & Quad Stretch

Muscle Targeted
Hip, Quad

Procedure
Place one knee on the platform and the other foot back on the platform.

Coaching Tip
Use a strap, supporting from under the foot.



90/90 Stretch

Muscle Targeted
Hip, Gluteal

Procedure
Sit on the platform, place one knee by the platform, with the leg, one and foot at 90-degree. Use the foot to assist the other leg.

Coaching Tip
Use a strap, supporting from under the foot.



Kneeling Lat Stretch

Muscle Targeted
Lat, Gluteal

Procedure
Place one knee on the platform, place one foot on the platform, with the leg, one and foot at 90-degree. Use the foot to assist the other leg.

Coaching Tip
Use a strap, supporting from under the foot.



Kneeling Chest Stretch

Muscle Targeted
Chest, Hip, Gluteal

Procedure
Place one knee on the platform, place one foot on the platform, with the leg, one and foot at 90-degree. Use the foot to assist the other leg.

Coaching Tip
Use a strap, supporting from under the foot.

Balance

30Hz

30 Sec

Low

Perform 2-3 exercises up to three times a week



Single Leg Balance

Muscle Targeted
Core, Hip, Gluteal

Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg.



Single Leg Balance with Reach

Muscle Targeted
Core, Hip, Gluteal

Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg.



Step Up to Balance

Muscle Targeted
Core, Hip, Gluteal

Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg.



Single Leg Balance with Cues

Muscle Targeted
Core, Hip, Gluteal

Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg.



4-Point Balance - Diagonal

Muscle Targeted
Core, Hip, Gluteal

Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg.



Push Up to Balance

Muscle Targeted
Core, Hip, Gluteal

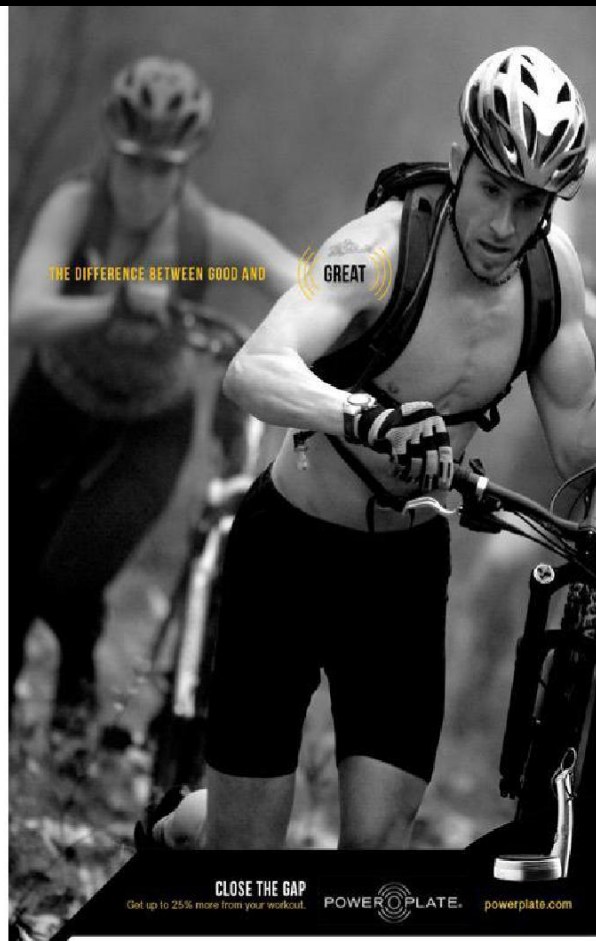
Procedure
Place one foot on the platform and all weight on the standing leg.



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%



Новый имидж бренда— Ликвидируй разрыв



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER PLATE®

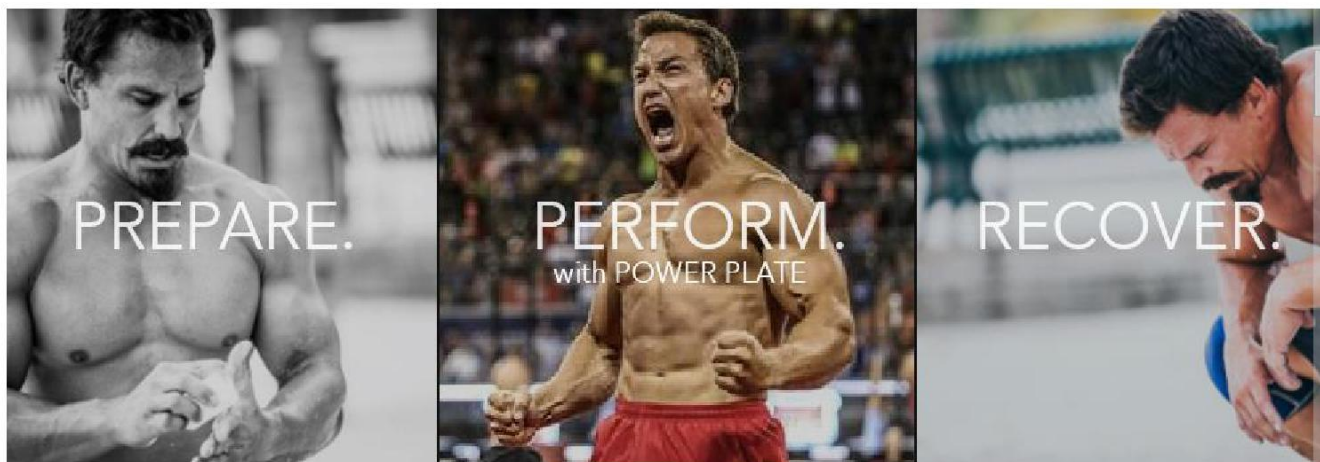
Позиционирование бренда в клубе



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®

Позиционирование бренда в клубе



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®

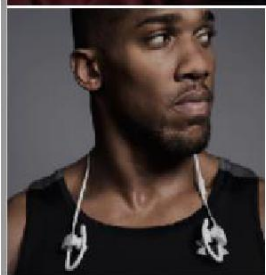
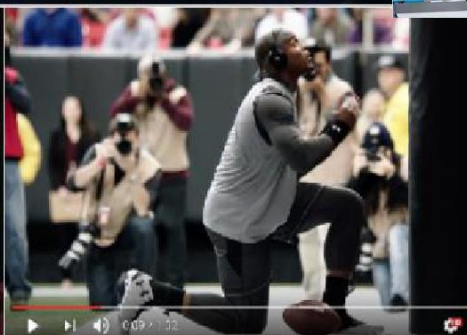
Имидж 1 - ПРОДУКТ



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®

Имидж 2 - ПОДГОТОВКА



Determination
Excitement / build up
Focus
Goals / Inspiration

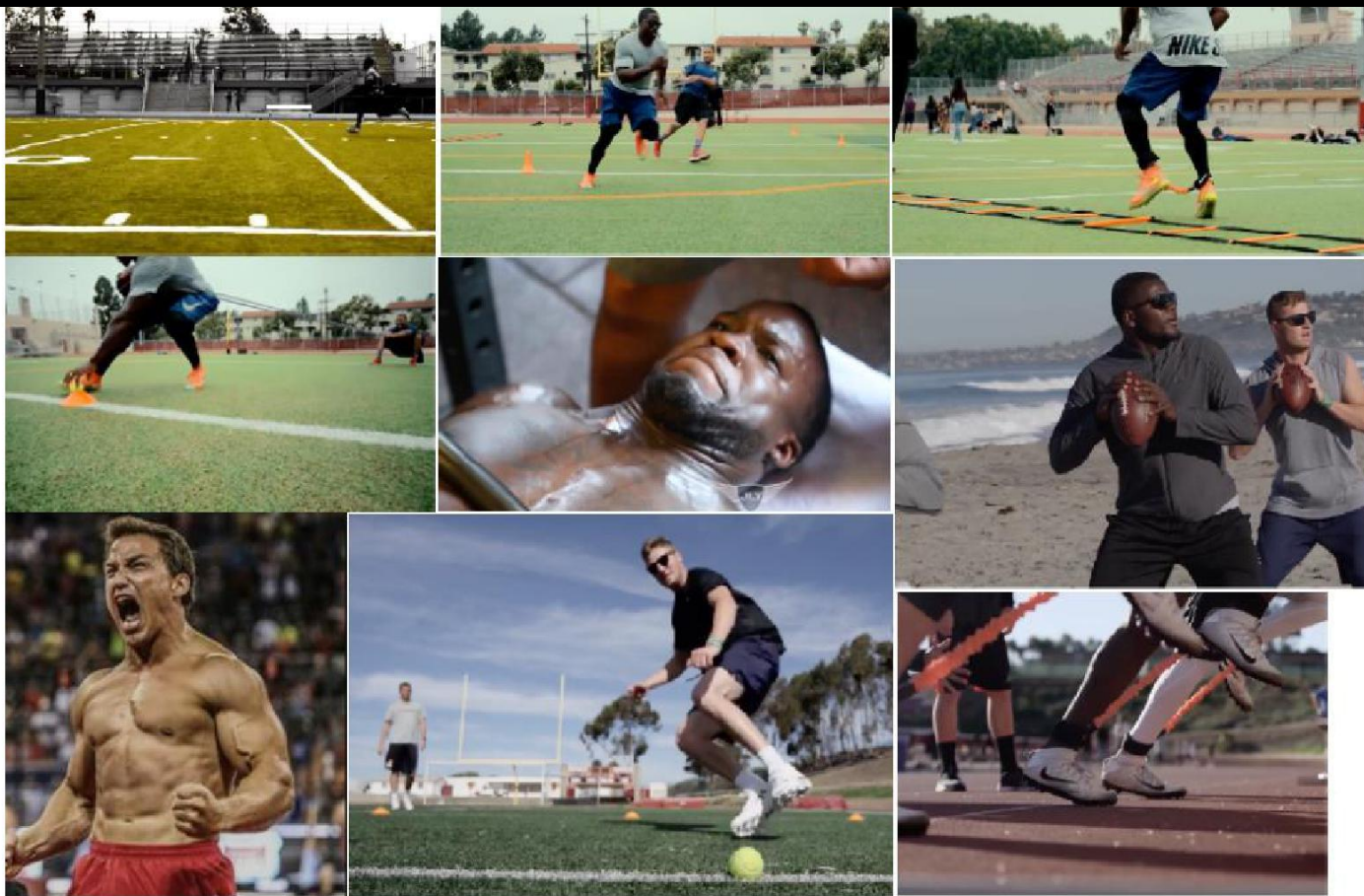


ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Имидж 3 - ТРЕНИРОВКА



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Имидж 3 - ТРЕНИРОВКА

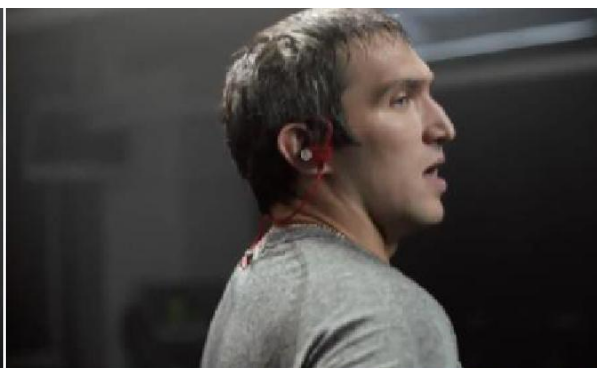
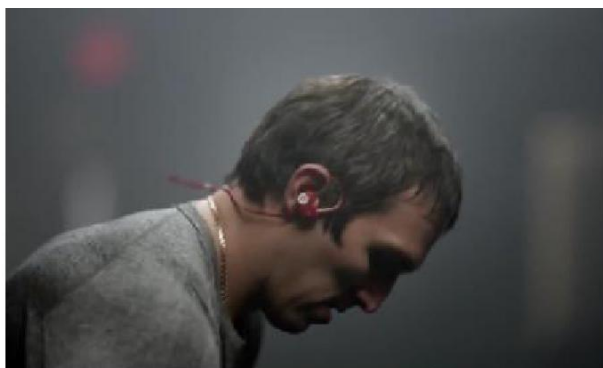


ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



Имидж 4 - ВОССТАНОВЛЕНИЕ



Relief
Earned it
Achievement
Reflection
Gratitude
Wellbeing

ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER PLATE®



Маркетинговые материалы

CLOSE THE GAP BETWEEN GOOD AND GREAT

Even 9-12 minutes on the Power Plate, before or after your workout, can improve your muscle strength by up to 25% and enhance your performance over time.

SO NO MATTER WHAT YOU'RE TRAINING FOR, POWER PLATE IS THE TOOL THAT, WHEN USED CORRECTLY, WILL ENHANCE YOUR PERFORMANCE AND ASSIST YOU IN CLOSING THE GAP BETWEEN GOOD AND GREAT.

POWER PLATE www.powerplate.com

HOW TO USE POWER PLATE

Power Plate is simple and easy to use:

- Step on onto the Power Plate
- Select your time
- Select your intensity
- Press the "start" button and that's it!

POWER PLATE BENEFITS

- Boosts your workout by up to 25%
- Reduces your risk of injury by up to 25%
- Increases your blood circulation by up to 25%
- Improves your flexibility by up to 25%

POWER PLATE

Power Plate® Training Increases Strength and Muscle Mass in Older Men

One Year of Power Plate® Exercise Showed a Significant Increase in Muscle Mass and Strength in Older Men

POWER PLATE

Power Plate® Training Shown to Reduce Abdominal Fat in Overweight and Obese Adults

This is a summary of a study published in Obesity Facts: The European Journal of Obesity Vol. 3(2), 2010. By Visser, C. A., Verhaar, I., Mariani, G., van Giel, A., van de Sompe, S., Truyen, and L. van Gaal University of Antwerp, Belgium

POWER PLATE

Regular Massage on a Power Plate® Can Help Improve Circulation

Research from Loma Linda University (USA) Shows that Massage Exercises on a Power Plate Can Help Improve Skin Blood Flow

POWER PLATE

Whole Body Vibration and Reduction of Cellulite

Research Shows Exercising on a Whole Body Vibration Platform Helps Eliminate the Appearance of Cellulite

This research was conducted at the SANADERM Professional Clinic for Skin Disease and Allergology, Bad Mergentheim, Germany (May-November, 2004) By Dr. Horst Frank and Dr. Birgit Meiss

Study Conclusions:
In six months, the whole body vibration group exercising on Power Plate achieved a 25.7% reduction of cellulite on thighs and buttocks. The group exercised two to three times per week, in sessions of 8-13 minutes. The whole body vibration + cardio group achieved a 32.3% reduction of cellulite on thighs and buttocks, exercising two to three times per week in sessions of 8-13 minutes with whole body vibration, plus 24-48 minutes of cardio training.

the skin to tissues underneath. Specific areas that concern many women are the buttocks, thighs, calves and upper arms. Healthy solutions for reducing cellulite have been elusive, but the study suggests that Power Plate® training is effective. The German Sanaderm Clinic performed a six-month research project investigating the effects of whole body vibration training on cellulite.

These research findings reveal a new and exciting solution for fat loss and collagen remodeling. Finally, cellulite has an

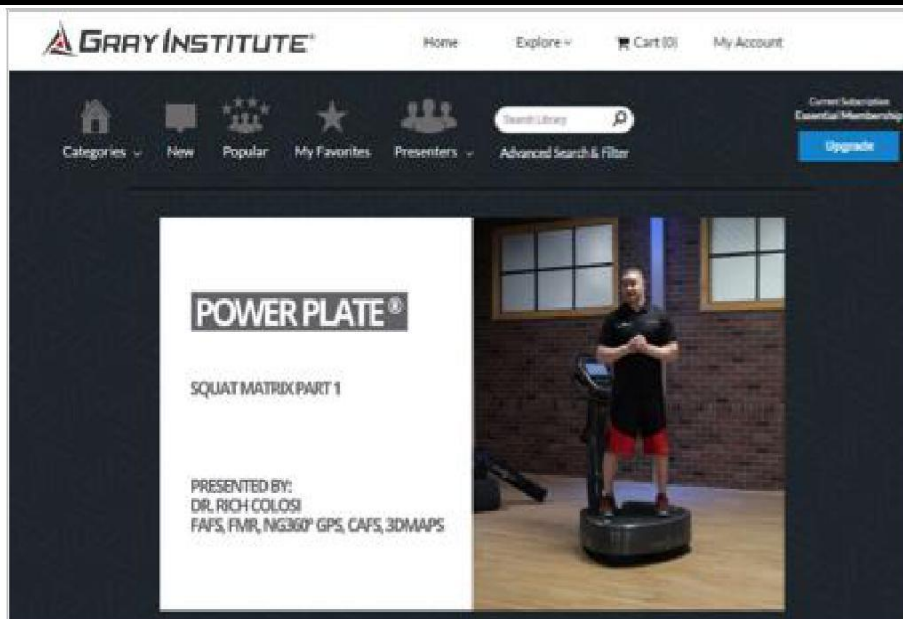
Figure 1
Change in cellulite levels (after six months) for two whole body



ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%



Постоянная поддержка: видео-приложения



Power Plate Vibration
Channel: Powered by
Gray Institute®

36 Videos hosted at:

<https://www.grayinstitute.com/videos/subcategories/158>

Categories > Power Plate >

Showing 1 - 36 of 36 Results



Power Plate:
Powered by Gray
Insitute - 1st



3D Mobility - Achilles
Hip Activation



3D Mobility - Psoas
and Quad Activation
- Integration

ЛИКВИДИРУЕТ РАЗРЫВ
Повышает эффективность тренировки на 25%

POWER  PLATE®



POWER  PLATE.®