

## WER PROFITIERT?

- Nichtsportler
- Sportler und Spitzensportler
- Übergewichtige
- Seniorinnen und Senioren
- Personen mit Koordinationsschwierigkeiten oder neurologischen Erkrankungen (z.B. Parkinson, MS)
- Personen mit Cellulite

Es gibt wenige Kontraindikationen.

**EASYPower überprüft vor dem ersten Training kostenlos, ob das Vibrations-training für Sie möglich und geeignet ist.**

## EASYPower UNTER PROFESSIONELLER AUFSICHT

- Kostenlose Gesundheitsabklärung vor dem ersten Training
- Bei Bedarf weitere Abklärungen bei Dr. Daniel Caron, Chiropraktor
- Individuell betreute Einzeltrainings

## PREISE INKL. 7,6% MWST

### Individuell betreute Einzeltrainings

Einzelnes Training:	Fr. 42.–
10er Abonnement:	Fr. 380.–
20er Abonnement:	Fr. 680.–
50er Abonnement:	Fr. 1360.–

### Unbetreute Trainings

Nach Eignung und angemessener Einführung (mindestens 10 betreute Trainings) sind unbetreute Trainings möglich:

10er Abonnement:	Fr. 270.–
20er Abonnement:	Fr. 470.–
50er Abonnement:	Fr. 940.–

## TERMINE

Rufen Sie uns an, wir reservieren Ihnen gerne Ihren Termin!  
Telefon 033 223 38 36

## KURZES TRAINING GROSSER ERFOLG

- Kräftigt die Muskulatur
- Erhöht die Beweglichkeit
- Verbessert die Koordination
- Lindert Verspannungen
- Beugt Osteoporose vor
- Regt die Blutzirkulation an
- Verbrennt Fett
- Strafft die Haut
- Baut Cellulite ab

Individuell und einzeln betreut!

## WIE FUNKTIONIERT POWER-PLATE?

Power-Plate ist eine dreidimensional vibrierende Platte. Die intensiven, angenehmen Vibrationen erzeugen kleinste Richtungsänderungen, auf die unser Körper über Reflexe mit Muskelanspannungen reagiert. Es kommt zu einer verbesserten Durchblutung. Muskeln werden kräftiger, sogar Muskelgruppen wie Beckenboden-, Wirbelsäulen- und Gesichtsmuskulatur. Das Vibrationstraining lockert die Muskeln, was zu einer besseren Beweglichkeit führt.

## VORTEILE

- Nicht anstrengend
- Nicht schweisstreibend
- Nicht belastend für Bewegungsapparat
- 10 Min. Vibrationstraining entsprechen 1½ Stunden Krafttraining
- Zeitsparend: Eine Trainingseinheit dauert lediglich 15–20 Minuten

## IN UNABHÄNGIGEN STUDIEN NACHGEWIESEN:

### **Schneller Kraftaufbau**

Praktisch alle Muskelfasern und Muskelgruppen werden mit diesem Training erreicht. Muskelkraft und Kraftausdauer steigen deutlich an.

### **Aktivierung der Blutzirkulation**

Das Vibrationstraining regt die Blutzirkulation an. Energie und Sauerstoff werden schneller geliefert, Abfallstoffe rascher abgeführt.

### **Erhöhte Beweglichkeit**

Die verbesserte Durchblutung und Lockerung der Muskeln führt zu einer besseren Beweglichkeit.

### **Wirksame Therapie gegen Osteoporose**

Osteoporose entsteht unter anderem durch Bewegungsmangel. Die Vibrationen stimulieren das Knochengewebe zum Wiederaufbau. Die Wirkung ist markant besser als beim konventionellen Training.

### **Hilft bei Harninkontinenz**

Beckenbodenmuskulatur-Übungen kombiniert mit der Vibrationstherapie liefern deutlich bessere Ergebnisse bei Harninkontinenz als das herkömmliche Beckenbodentraining allein.

### **Erhöhte Fettverbrennung**

Der erhöhte Stoffwechsel führt zu einem verbesserten Fettverbrennungsprozess, einem erhöhten Grundumsatz und damit zu einer Reduzierung des Fettgewebes.

### **Abbau von Cellulite**

Die verbesserte Blutzirkulation, die Stimulation des Lymphabflusses und weitere Faktoren verringern den Schweregrad der Cellulite. Das Hautbild verbessert sich nachhaltig.