

## Was ist PowerPlate-Training?

PowerPlate hat den Fitness-, Wellness- und Beauty-Bereich revolutioniert. Das Geheimnis: schnelle, wirksame Erfolge – und das auf Knopfdruck. Damit setzt man die PowerPlate in Gang. PowerPlate, eine dreidimensionale, vibrierende Platte. Das Grundprinzip des Vibrationstraining verdanken wir der russischen Raumfahrt. Es wurde zur Muskelerhaltung und Erhöhung der Knochendichte der Kosmonauten eingesetzt. Mit Erfolg!

Im FlowerPower Aarau wird das Training mit der PowerPlate in Personaltraining-System angeboten. Dass heisst, eine Person die trainiert wird von einem ausgebildeten Trainer begleitet, betreut und motiviert. Immer 1:1. So erhalten Sie den grössten Nutzen und somit garantierten Erfolg in kürzester Zeit!

### Lokale Fettverbrennung

Der durch das PowerPlate-Training erhöhte Stoffwechsel führt zu einem verbesserten Fettverbrennungsprozess und zu einem erhöhten Grundumsatz und damit zu einer Reduzierung der Fettgewebeschichten. Mit der Durchblutungsmassage kann Problemzonenfett gezielt und örtlich abgebaut werden.

### Extremdurchblutung

Beim PowerPlate-Training pumpt der Muskel Blut bis zu 50-mal pro Sekunde bis in die kleinsten Gefässe. Dadurch werden Sauerstoffe und Brennstoffe schneller geliefert und Abfallstoffe schneller abgeführt. Damit verbunden ist eine schnellere Regeneration, sowie der Aufbau und die Leistungssteigerung in allen physischen Bereichen.

### Hautverschönerung

Massagen auf der PowerPlate lösen Verklebungen, brechen Fettzellen auf und führen zu einer besseren Mobilität der Gewebeschichten. Der Abbau von Cellulite, verbunden mit dem Neuaufbau des Bindegewebes, verbessert das Hautbild nachhaltig.

### Bessere Körperkontrolle

Durch die Verbesserung der Muskulatur werden alle Zuliefersysteme, auch das Herz, stärker aktiviert und somit leistungsfähiger.

### Sofortentspannung

Starke Durchblutung, Erwärmung und der Sehnendehreflex sorgen für eine Freigabe von Elastizitätsreserven und lösen Verspannungen. Disbalancen gleichen sich aus und schnelle Stretchingresultate sind erzielbar.

Gerne überzeugen wir Sie bei einem Probetraining, melden Sie sich noch heute an.

### Die Preise:

Probetraining/Einzeleintritt	Fr.	40.—
10er Abo	Fr.	330.—
2 x 10er Abo	Fr.	600.—
5 x 10er Abo	Fr.	1'400.—