

fitcare powerplate® training im Physioteam Gertigstraße

Winterhude. Power Plate heißt wörtlich übersetzt „Kraft-Platte“. Sie arbeitet mit mehrdimensionalen Schwingungen und Vibrationen auf Basis einer Beschleunigungstechnik. Durch diese Beschleunigungen werden verschiedene Muskelreflexe erzeugt, die wesentlich intensiver sind als bei einem herkömmlichen Training: Die Technik hat ihren Ursprung in der russischen Raumfahrt. Dort wurde sie eingesetzt, um die negativen Effekte auf Muskeln und Knochen in der Schwerelosigkeit zu minimieren. Fitness ist dabei ein Aspekt - Gesundheit und WellAging sind weitere. Im Physioteam Gertigstraße werden Sie von Sportme-



powerplate® Trainer Tobias Methmann

diziner und Personal Trainer Tobias Methmann im Einzeltraining betreut. Ihre Chance: Vereinbaren Sie ihr persönliches kostenloses Probetraining noch heute unter Telefon 386 421 30! Physioteam Gertigstrasse 48, www.physioteam-falkenried.de