

## Einfach unverbindlich testen.

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin und wir freuen uns, Ihnen die PowerPlate und die Power unseres Teams vorzustellen.



Weitere Infos finden Sie unter [www.power-plate.com](http://www.power-plate.com)

Vojta-, Bobath-,  
Manuelle Therapie  
Craniosacrale  
Lymphdrainage  
McKenzie, Mulligan  
Nervenmobilisation

Nordic-Walking  
Massagen, Rückenschule  
Hausbesuche & mehr

Grenzweg 65  
33334 Gütersloh  
Tel. 0 52 41 - 212358  
Fax 05241-212361  
[physioteam-schulte.de](http://physioteam-schulte.de)

**Physioteam**  
Stephanie Schulte

## Die Power Plate – eine starke Unterstützung



**Physioteam**  
Stephanie Schulte

## So unterstützt Sie die Power Plate.

Die PowerPlate ist eine dreidimensional vibrierende Platte, die 30–50 Mal pro Sekunde Muskelkontraktionen erzeugt. Damit löst sie viele positive und spürbare Effekte in Ihrem Körper aus – von der Muskelkräftigung über die Entspannung durch Massage bis zur Koordinations- und Gleichgewichtsverbesserung.

### Vielseitige Anwendungen auf der Platte:

- für jedes Alter, jeden Lebensstil und Fitnessgrad
- zur Prophylaxe für alle Altersgruppen
- als Leistungssteigerung im Alltag
- bei Breiten- und Leistungssportlern
- bei Rückenschmerzpatienten
- bei Osteoporose-Patienten (erhöht nachweisbar die Knochendichte)
- als Beckenbodentraining
- bei Sportverletzungen
- bei orthopädischen u. neurologischen Krankheitsbildern (ALS, Schlaganfall, Querschnitte, Parkinson)

Es ist genau diese Vielfältigkeit, die Ihnen zu einer individuellen und besonderen Behandlung verhilft, die die natürlichen Reflexe des Körpers anregt.

## Und so unterstützt die Power Plate uns.

**Ganzheitliche Behandlung** – durch das Arbeiten im „geschlossenen System“ wird nicht nur ein Muskel trainiert, sondern durch verschiedene physiologische Ausgangsstellungen (Stand, Einbeinstand, Vierfüßlerstand etc.) immer mehrere Muskelpartien gleichzeitig.

**Gelenkschonendes Training** – es werden keine zusätzlichen Gewichte zur Steigerung eingesetzt, sondern die Geschwindigkeit wird erhöht, mit einer folglich geringeren Belastung der Gelenke.

**Effektives Arbeiten** – kurze, intensive Einheiten bringen maximalen Erfolg. Schon 10 Minuten, 2–3 wöchentlich sind ausreichend, um Ihre persönlich angestrebten Ergebnisse zu erzielen.

**Nachhaltige Motivation** – durch fühlbare Erfolge werden Sie ermutigt, sich auf eigene Initiative weiterhin fit zu halten.

