

Vibrationstraining mit Vorteilen und Möglichkeiten

Seit 2005 ist Power-Plate-Personal-Training ein fester Bestandteil des Angebots im Lorez Bodyvital, Eschen.

Grund dafür ist, dass Power Plate schnelle, effiziente Ergebnisse in folgenden Bereichen bringt:

- Spitzen- und Leistungssport
- Abnehmen – es ist konventionellen Methoden weit überlegen
- Reha- und Alterstraining
- Bereich von Rückenschmerzen und als vorbeugendes Training

Power Plate ist ausserdem:

- ein Hochgeschwindigkeitstraining, weil fast 100 Prozent der Muskelfasern aktiv werden
- eine lokale Fettverbrennung wegen der starken Durchblutungsmassage
- durch die Extremdurchblutung schnell im Aufbau, der Regeneration und der Leistungssteigerung
- Hautverschönernd, indem die Mobilität in der Gewebeschicht verbessert wird
- aufbauend in der Körperkontrolle durch Stimulierung der Rezeptoren und anderes mehr

Trainingserfolg optimieren

Um höchste Leistungsbereitschaft herzustellen, muss vor dem Training vorhandener Stress abgebaut werden. Durch wirksame Trainingsposition und statische Haltung oder mit langsamen Bewegungen wird die Vibration des Power Plates aufbauend genutzt.

Wer zu Hause eine Anleitung für ein erfolgreiches Rückentraining sucht, findet dies gratis unter www.lorez.li.

Rückenschmerzen sind oft Spannungsschmerzen. Deshalb ist das erste Ziel, die verspannten Muskeln zu lösen. Anschliessend muss ein tragen-



Power Plate: Ein Angebot von Lorez Bodyvital in Eschen.

Bild pd

des, flexibles und doch stabiles Muskelkorsett langfristig aufgebaut werden.

Weshalb Stress abbauen?

Jede Zelle des Körpers ist mit dem ganzen Wesen verbunden. So auch die Muskeln. Nur wer alle Energien

auf die bevorstehende Leistung gerichtet hat, dem fällt es leicht, Grosses zu leisten. (pd)

In einem kostenlosen Probetraining kann jetzt Power Plate getestet werden. Anmeldung: Lorez Bodyvital, Eschen, Tel. +423 370 13 00, info@lorez.li www.lorez.li