

| | | |
|---|------------------|-----------------|
| Gruppenkurse | 1 Lektion | 10 Lekt. |
| Mit Jahreskarte | Fr. 20.00 | Fr. 150.00 |
| Ohne Jahreskarte (exkl. Anlagenbenutzung) | Fr. 25.00 | Fr. 200.00 |
| Ohne Jahreskarte (inkl. Anlagenbenutzung) | Fr. 45.00 | Fr. 380.00 |
| Individuelles Gruppentraining | 1 Lektion | 10 Lekt. |
| Ab 2 Personen (exkl. Anlagenbenutzung) | Fr. 30.00 | Fr. 250.00 |
| Personaltraining | 1 Lektion | 5 Lekt. |
| 1 Person (exkl. Anlagenbenutzung) | Fr. 50.00 | Fr. 225.00 |
| 1 Person (inkl. Anlagenbenutzung) | Fr. 70.00 | |

Kursplan Gruppenkurse

Juli 2007

| Tag | Zeit von | Zeit bis |
|-----|----------|----------|
| Mo | 09:00 | 09:25 |
| Mo | 12:45 | 13:10 |
| Mo | 18:30 | 18:55 |
| Mo | 20:30 | 20:55 |
| Di | 08:30 | 08:55 |
| Di | 09:00 | 09:25 |
| Di | 09:30 | 09:55 |
| Di | 12:15 | 12:40 |
| Di | 12:45 | 13:10 |
| Di | 14:00 | 14:25 |
| Di | 18:00 | 18:25 |
| Di | 18:30 | 18:55 |
| Di | 20:00 | 20:25 |
| Mi | 12:15 | 12:40 |
| Do | 09:30 | 09:55 |
| Do | 10:00 | 10:25 |
| Do | 18:30 | 18:55 |
| Do | 20:30 | 20:55 |
| Fr | 09:00 | 09:25 |
| Fr | 11:45 | 12:10 |
| Fr | 12:15 | 12:40 |
| Fr | 16:00 | 16:25 |



Für die Termin-Reservation von Individuellen- oder Privatkursen wenden Sie sich bitte direkt an den Fitnessberater.



Gruppenkurse werden mit mind. 3 und max. 8 Teilnehmer durchgeführt. Informieren Sie sich beim Fitnessberater über das Startdatum. Es gelten die allg. Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros

Das Prinzip von Power-Plate

Power-Plate erzeugt natürliche Muskelreflexe

Der menschliche Körper verfügt über natürliche Reflexe, wie den Augenlidreflex, den Tastreflex und den Dehnreflex, der beim Arzt z.B. durch einen Schlag mit dem Reflexhammer auf die Patellarsehne des Knies ausgelöst werden kann. Das Prinzip der Power-Plate beruht auf dem durch mechanische Schwingungen erzeugten Tonischen Vibrationsreflex, der zu einer Reflexaufschaltung und somit zu einer stärkeren Aktivierung aller beteiligten Muskeln führt.

Power-Plate löst 30 bis 50 Reflexe pro Sekunde aus

Die spezielle Vibrationsplattform dehnt die Muskeln, dadurch wird der Tonische Vibrationsreflex aktiviert. Da die Power-Plate 30 bis 50 mal pro Sekunde vibriert, kontrahieren die Muskeln und es kommt zu eben so vielen nicht steuerbaren Muskelkontraktionen im Körper.

Power-Plate aktiviert 95 bis 97% aller Muskelfasern

Während der Benutzung kommt es zu einem sehr schnellen Wechsel zwischen Kontraktionen und Entspannung. Zusätzlich ist die Anzahl der beteiligten Muskelfasern deutlich höher, als beim konventionellen Training, denn hierbei werden meistens nur maximal 40 % der Muskelfasern pro Muskel erreicht. Power-Plate Vibrationen hingegen rekrutieren zwischen 95% und 97% der Muskelfasern. Das bedeutet, dass tiefer liegende und stabilisierende Muskeln, wie die normalerweise nur schwer trainierbare Wirbelsäulen- und Beckenbodenmuskulatur, stimuliert werden. Doch warum kann dieser Reflex Muskeln stärken und die Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit verbessern?

Power-Plate ändert den Beschleunigungs-Faktor

Seit Urzeiten versuchen Menschen mit Hilfe von Krafttraining stärker und gesünder zu werden. Durch die Erhöhung der Gewichte passt sich der Muskel an die Bedingungen an und wird stärker. Auf diese Art haben schon die alten Griechen trainiert und auch heute noch bringen viele Menschen ihren Körper mit Krafttraining in Form. Bei Power-Plate wird der Faktor Geschwindigkeit anstatt des Gewichtes erhöht, mit einer folglich viel geringeren Belastung des passiven Bewegungsapparates. Lange, kraftraubende Übungseinheiten sind damit überflüssig.

Der 10 Minuten Erfolg

Schon 10 Minuten Power-Plate pro Einheit, 2 bis maximal 3 x wöchentlich sind ausreichend, um persönlich angestrebte Ergebnisse zu erzielen. Die Mehrheit der Menschen glaubt nach wie vor, dass körperliche Fitness von der Dauer des absolvierten Trainings abhängt. Doch es ist erwiesen, dass insbesondere die Intensität für positive Ergebnisse verantwortlich ist. Unterschiedlichste Muskeln und Muskelgruppen können stimuliert werden, indem verschiedene Positionen auf der Power-Plate eingenommen werden. Power-Plate ermöglicht somit schnelle und sichtbare Resultate in beinahe allen Bereichen des Körpers.

Verbesserung des Stoffwechsels

Die Benutzung der Power-Plate steigert den Stoffwechsel und führt zu einer positiven Veränderung der Körperzusammensetzung, dadurch wird der Grundumsatz erhöht. Hierdurch kann in Verbindung mit einer negativen Energiebilanz überschüssiges Fettgewebe und der Körperumfang deutlich reduziert werden.

Steigerung der Muskelkraft

Mit dem Power-Plate Programm erreichen Sie annähernd 100% Ihrer Muskelfasern in allen Muskelgruppen. Maximalkraft und Kraftausdauer steigen deutlich an.

Positive Einflussnahme auf Cellulite

Massagen auf der Power-Plate 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 und sichtbar.

Verbesserte Beweglichkeit

Starke Durchblutung, Erwärmung und der Sehndehreflex sorgen für eine Freigabe von Elastizitätsreserven und lösen Verspannungen. So können Sie sich spürbar freier bewegen.

Förderung der Leistungsfähigkeit

Durch die hohe Beanspruchung der Muskulatur werden alle Zuliefersysteme, wie z. B. das Herz-Kreislaufsystem, stärker aktiviert und dadurch in vielen lebenswichtigen Bereichen leistungsfähiger. effect6.mpg

Aktivierung der Blutzirkulation

Während eines Power-Plate Programms pumpt der Muskel bis zu 50mal pro Sekunde Blut bis in die kleinsten Gefäße. Dadurch wird einerseits unmittelbar Energie geliefert und andererseits werden Abfallstoffe schneller entsorgt. Diese Effekte führen zu einer verbesserten Regeneration des gesamten Körpers.

Verbesserung der Koordination

Die gleichzeitige Stimulation aller relevanten Rezeptoren im Körper verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination. Außerdem werden kurz- und mittelfristig die Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewichtsvermögen verbessert.

Erhöhung der Knochendichte

Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass die Power-Plate das Wachstum des Knochengewebes stimuliert. Die Kombination einer gestärkten Muskulatur und einer verbesserten Koordination bietet positive Voraussetzungen im Kampf gegen Osteoporose. Das Risiko von Stürzen, insbesondere bei älteren Personen, wird reduziert.

Mögliche Indikationen:

- Akuten Endzündungen
- Thrombose
- Migräne
- Akutem Bandscheibenvorfall
- Epilepsie
- Frischen Frakturen (Knochenbrüche)
- Akute Tendinopathie (Sehnenerkrankung)
- Steinen in Gallenwegen und ableitenden Harnwegen
- Frischer Herzinfarkt
- Schwangerschaft
- Herz/Hirn-Schrittmacher
- Schrauben oder Platten (in den ersten 8 Wochen)
- Spirale (in den ersten 8 Wochen)
- Kürzlich angebrachte Metallstifte
- Hüft- oder Knieimplantate

