



COSTRUISCO UN CORPO MIGLIORE ANCHE DEDICANDOVMI SOLO 15 MINUTI

Sono sufficienti solo 15 minuti al giorno per tre giorni alla settimana per raggiungere nuovi livelli di salute, fitness e prestazioni. Grazie ai diversi tipi di applicazioni, che variano dagli allenamenti per gli sport d'élite all'allenamento per gli anziani e le persone sedentarie, la pedana my5 offre un'ampia gamma di benefici per la salute nella comodità della propria casa.

FINALMENTE UN ALLENAMENTO BREVE IN GRADO DI FORNIRE MOLTO

L'allenamento con la pedana my5 è simile a qualsiasi altra forma di allenamento e agisce su tutto il corpo. Iniziando con sessioni di allenamento semplici e brevi, gli utilizzatori progrediscono facilmente a programmi più impegnativi per migliorare la potenza, la resistenza, la flessibilità, l'equilibrio muscolare e la coordinazione. Inoltre si possono ottenere anche ulteriori benefici per la potenza variando le tecniche, tenendo il manubrio e indossando pesi durante l'allenamento.

FISICA APPLICATA ALLA FISIOLOGIA

La pedana my5 produce vibrazioni che trasmettono onde di energia attraverso il corpo. Le vibrazioni attivano un riflesso naturale di rapide e intense contrazioni muscolari con una frequenza di 35 volte al secondo. Poche forme di esercizio sviluppano movimenti così accelerati nel corpo. L'allenamento a base di vibrazioni della pedana my5 offre molti benefici, tra cui un aumento della potenza e della flessibilità muscolare, un miglior raggio di movimento, un aumento della densità ossea e una migliore circolazione sanguigna. Studi hanno dimostrato anche la capacità di Power-Plate di ridurre il dolore e il disagio e di abbreviare la guarigione di muscoli e tendini lesi.

MYLIFE, MYHEALTH, MY5: PER OTTENERE PIU' DI QUANTO SI DESIDERI

La pedana Power-Plate my5 rende disponibile a casa propria l'Acceleration Training per chi desidera un'eccellente fitness per l'intero corpo in breve tempo. La pedana my5 utilizza la tecnologia Advanced Vibration, sostenuta dalla ricerca e dagli studi scientifici in atto. Inoltre offre anche la possibilità di esercizi fisici a bassa sollecitazione per esigenze di riabilitazione o di attività fisica. Un motore ad alta prestazione, combinato con il sistema di ammortizzamento di Power-Plate, rende le vibrazioni particolarmente efficaci, gradevoli ed assolutamente performanti.

MY5, GLI EFFETTI

- 1 aumento della prestazione fisica grazie allo spiccato effetto sul potenziamento muscolare.
- 2 Dimagrimento ed efficienza fisica generale grazie all'aumento dell'attività metabolica e agli effetti di stimolazione ormonale e della circolazione.
- 3 Trattamento della cellulite e degli inestetismi localizzati grazie all'attività dimagrante, drenante e all'aumento del tono muscolare e ai benefici effetti sulla pelle.
- 4 Prevenzione degli infortuni grazie all'aumento della capacità di equilibrio, della coordinazione dell'efficienza muscolare e al miglioramento della salute ossea.



L'UNITA' DI COMANDO SEPARATA ED IL TELECOMANDO

Il massimo comfort è dato dall'ampio display e da un'unità di comando separata posizionata vicino alla pedana. L'estrema facilità d'uso e i comandi del menù regolabili consentono, anche ai soggetti non allenati, un utilizzo immediato. Tempo, e ampiezza di oscillazione possono essere regolati e dosati singolarmente. 4 programmi preimpostati (stretching, forza, massaggio e relax) consentono di selezionare velocemente la modalità di allenamento desiderata e di cominciare quindi ad allenarsi velocemente. La pedana my5 è anche dotata di un telecomando di semplice utilizzo, dal quale è possibile selezionare, senza doverlo fare dalla consolle, il programma di allenamento prescelto.

GLI ACCESSORI

Il resistente e confortevole tappetino di appoggio consente di avere, grazie alla sua capacità di ammortizzamento supplementare, il massimo del comfort. Delle cinghie fissate nella parte inferiore della pedana consentono di ampliare la gamma degli esercizi. Sono regolabili singolarmente e adattabili a qualsiasi corporatura.



CARATTERISTICHE TECNICHE

Colori (standard)	Bianco, Nero, Titanio
Peso massimo utilizzatore	135 kg
Programmi	4 programmi preimpostati (forza, stretching, relax, massaggio)
Frequenza Vibrazioni	35 vibrazioni al secondo
Sessioni di allenamento	30 o 60 secondi
Ampiezza Vibrazioni	Alta intensità o bassa intensità
Dimensioni (L x P x A)	68 cm x 90 cm x 150 cm
Peso della macchina	90 kg
Alimentazioni	220 v
Consumo elettrico durante l'uso	0,35 Kw
Certificazioni	CE, ROS/WEEE