

Livskvalitet hela livet!

Våra kroppar är konstruerade för rörelse och mår inte bra av att sitta eller ligga onödigt långa perioder i sträck. Långa perioder av sittande ökar risken för att drabbas av kroniska sjukdomar när vi åldras, med upp till 24%.

Personer 65 år eller äldre ägnar mer än 10 vakna timmar per dag åt att sitta eller ligga.

Detta medför att de elektriska nervimpulserna i benmusklerna stängs av helt, blodcirkulationen i de nedre kroppsdelarna sjunker med 80%, det goda kolesterolet minskar med 20 % och insulineffektiviteten minskar med 24%

Våra äldre kan inte alltid aktivera sig utan hjälp. Även med hjälp så kan vissa rörelser vara farliga, skrämmande eller smärtsamma.



Power Plate® skapar säkra och bekväma vibrationer genom fötterna.

Detta stimulerar musklerna att tro att kroppen faktiskt rör sig.

3 minuters aktivering motsvara ca 20 - 25 minuters promenad.

Musklerna aktiveras upp till 35 gånger per sekund vilket medför ökad cirkulation, förbättrad balans, mindre svullnad, minskad värk vilket leder till ökad livsglädje och välbefinnande.

Power Plate Personal för ett aktivt åldrande!

Detta ingår:

- 1st Personal Power Plate
- Stability Bar
- Träningstillbehör: Boll och gummiband
- Träningsprogram
- Träningsplansch på Rollup.
- Installation och utbildning

Pris. 22 900:- Ex moms. Leasing i 3 år med 15% restvärde för ca. 700:- per månad.

För mer information

THR Träning Hälsa Rehab AB

Staffan Göransson

staffan@powerplatesverige.se / +46 070 824 52 00

www.powerplatesverige.se