

Förbättra din hälsa och må bättre med Power Plate Move

3 minuters övningar = ca 20 minuters promenad !

Power Plate är en vibrerande plattform som hjälper dig att värma upp snabbare, träna effektivare och återhämta dig på kortare tid. Power Plate får dig att må bättre genom att stimulera naturliga reflexer, öka muskelaktiviteten samt förbättra cirkulationen. Power Plate förstärker varje naturlig rörelse, enkel eller avancerad, jämfört med att den utförs på golvet.

Att använda Power Plate motverkar olika symptom orsakade av stillasittande eller monotont arbete

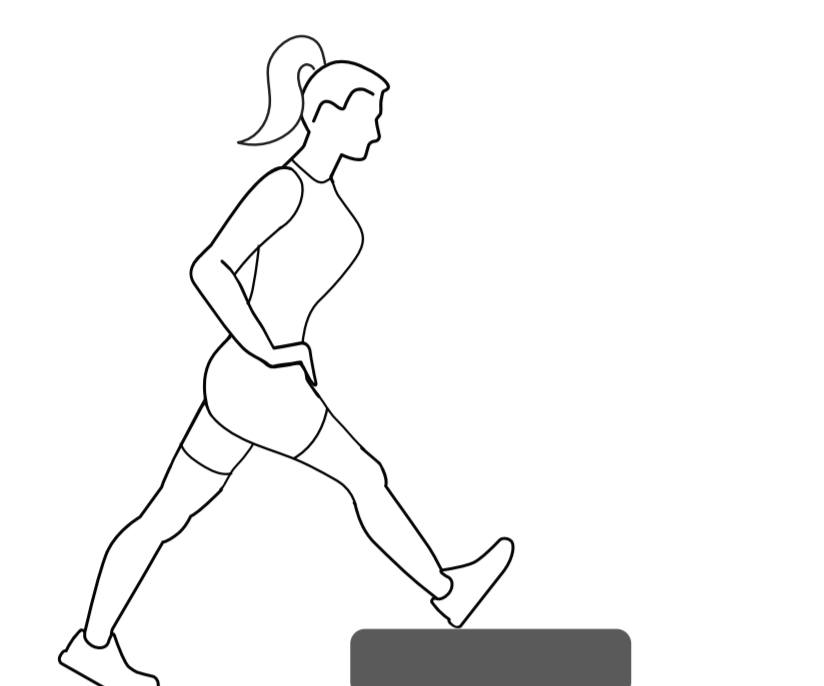
- Spänningar i nacke och rygg
- Stelhet och trötthet
- Dålig cirkulation
- Dålig hållning
- Brist på energi

Tänk på!

- ❖ Ha böjda leder för att undvika vibration i huvudet
- ❖ Ta av dig skorna om de har höga klackar
- ❖ För optimal komfort, ha mattan på plattan
- ❖ Drick vatten före och efter varje pass
- ❖ Du kan använda Power Plate i vanliga arbetskläder
- ❖ Sikta på 2-3 pass per dag
- ❖ Om du har frågor tveka inte att fråga din Power Plate coach

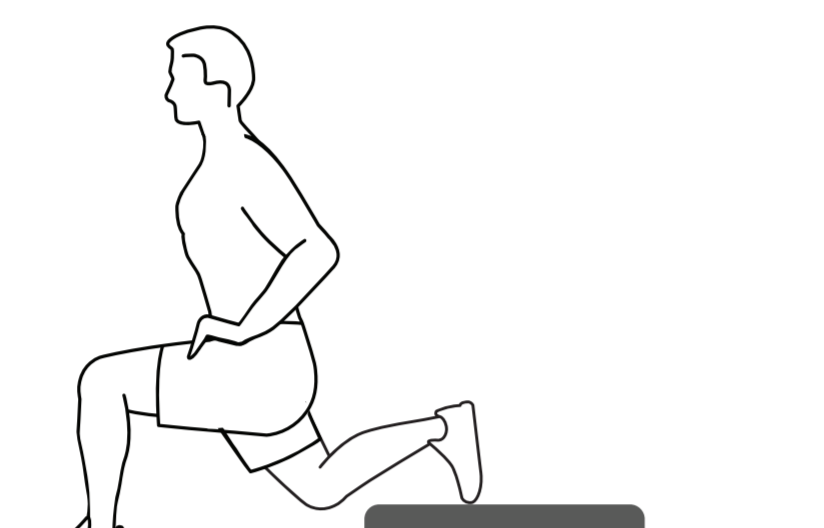
ENERGI

TID: 30 - 60 sec GG-Factor 1 - 6 beroende på övning. Obs! Detta är en rekommendation. Välj inställning som känns bra.



Stretch Baksida Lår

Fokuserar: Baksida lår och säte.
Utförande: Placera hälen på plattan med rakt stödben. Luta sakta framåt med rak rygg. Alternativt stå med båda fötterna på plattformen och böj framåt.
Tänk på!
• Rak rygg, stödben lätt böjt.
• Flexa foten för ökad effekt.



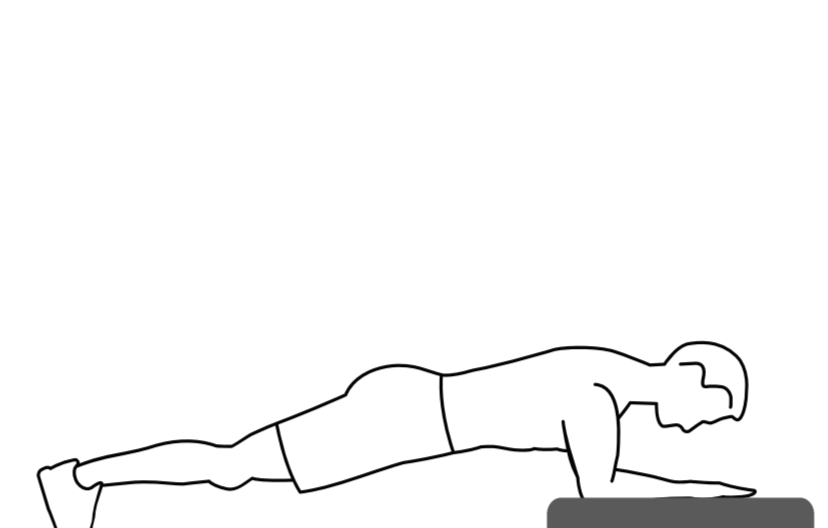
Stretch Höft & Framsida Lår

Fokuserar: Höftböjare och framsida lår.
Utförande: Placera en fot på plattan och andra foten framför plattan.
Tänk på!
• Rak rygg, avslappnade axlar.
• Pressa fram höften för optimerad effekt.
• Sträck upp armarna för ytterligare ökad effekt.



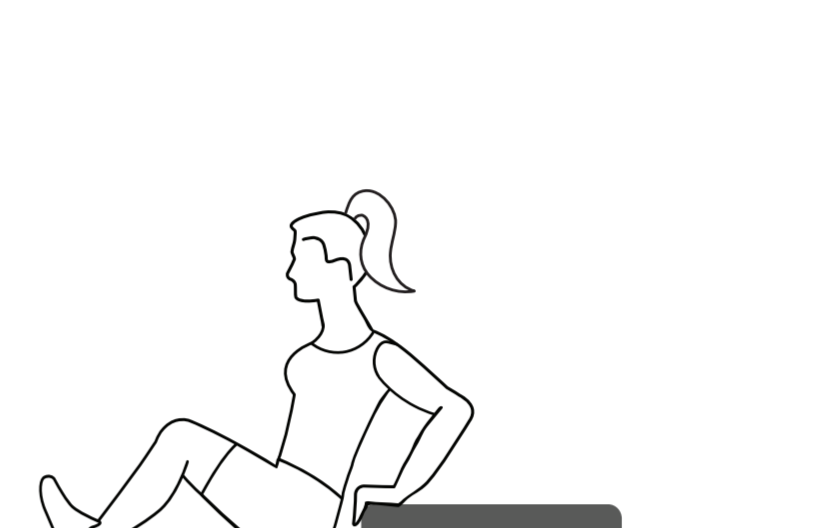
Djup Knäböj

Fokuserar: Ben.
Utförande: Stå mitt på plattan med fötterna höftbrett isär. Böj knä och höft till 90 grader. Variera mellan statiskt och dynamiskt.
Tänk på!
• Rak rygg och avslappnade axlar.
• Böj knä till önskad vinkel.
• Spänn magmusklerna.



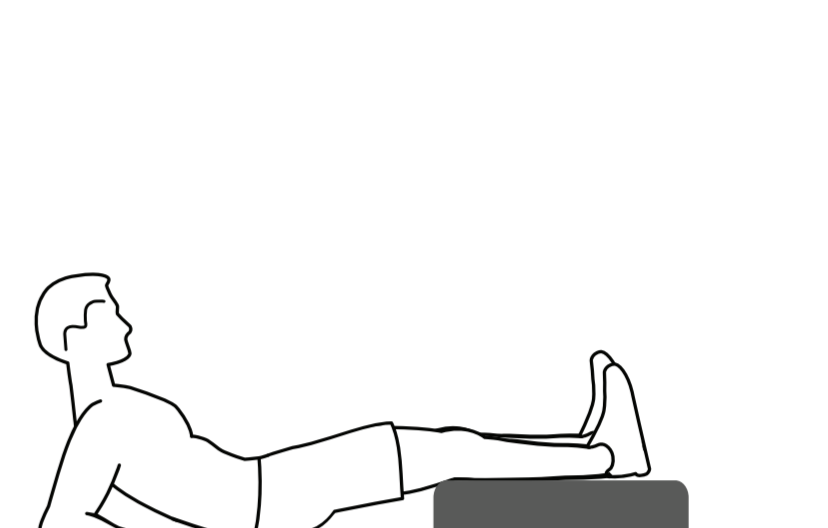
Plankan

Fokuserar: Mage, höft och axlar.
Utförande: Böjda armbågar på plattan, fötterna höftbrett isär. Slappna av i händerna.
Tänk på!
• Rak rygg och avslappnade axlar.
• Spänn magen dra bakkenet mot armbågarna.



Tricep Dip

Fokuserar: Överarmar och axlar.
Utförande: Sitt på plattan med fötterna på golvet och lägg händerna runt kanten på plattan. Sänk ner kroppen långsamt utanför plattan.
Tänk på!
• Rak rygg och fötterna höftbrett isär.
• Håll höfterna nära plattan hela tiden.
• Spänn magmusklerna.



Massage Vad

Avslappnade muskler.
Utförande: Ligg på golvet och lägg vaderna på plattan.
Tänk på!
• Rulla benen lugnt fram och tillbaka.

RYGG

TID: 30 - 60 sec GG-Factor 1 - 6 beroende på övning. Obs! Detta är en rekommendation. Välj inställning som känns bra.



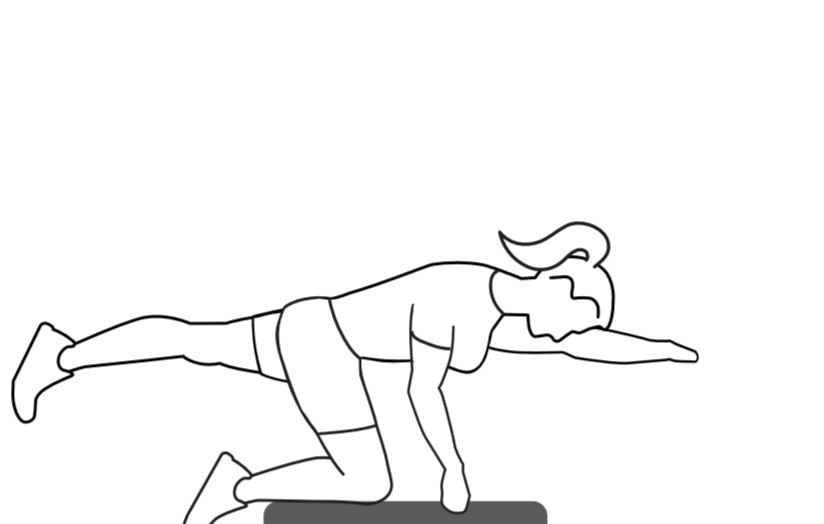
Stretch Höft & Framsida Lår

Fokuserar: Höftböjare och framsida lår.
Utförande: Placera en fot på plattan och andra foten framför plattan.
Tänk på!
• Rak rygg, avslappnade axlar.
• Pressa fram höften för optimerad effekt.
• Sträck upp armarna för ytterligare ökad effekt.



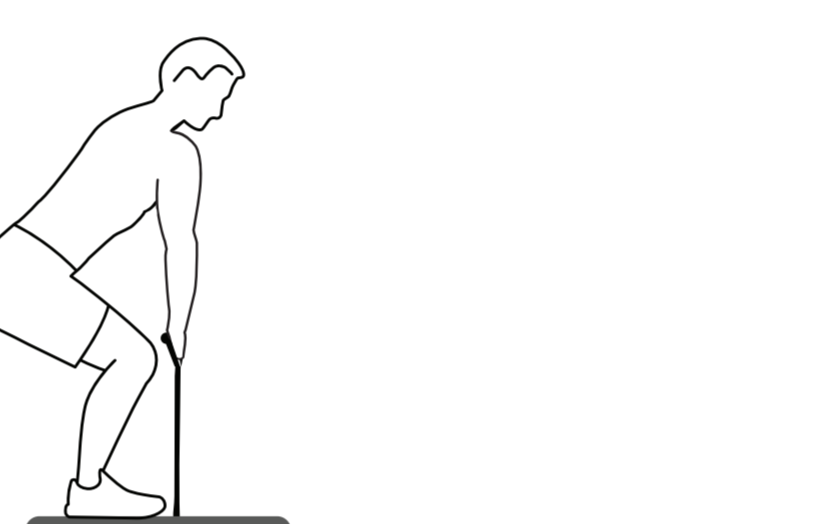
Stretch 90/90

Fokuserar: Höft och sätesmuskler.
Utförande: Sitt med böjt ben och fot på plattan. Luta framåt över det böjda benet. Stöd eventuellt med hjälp av handtagen.
Tänk på!
• Tryck höften framåt.
• Bibehåll god hållning.



Knästående- Diagonal

Fokuserar: Mage och ben.
Utförande: Knästående på plattan. Sträck ut ena armen och motsstående ben i höftöjd och parallellt med golvet.
Tänk på!
• Bibehåll rak rygg.
• Spänn magmusklerna.



Marklyft

Fokuserar: Ben, rygg, mage och överkropp.
Utförande: Stå på plattan med fötterna brett isär och med lätt böjda ben. Greppa remmarna med raka armar.
Tänk på!
• Spänn magmusklerna.
• Bibehåll en bra hållning.



Avslappning Rygg

Avslappnade muskler.
Utförande: Sitt på plattan med fötterna brett isär.
Tänk på!
• Slappna av i överkroppen.



Massage Ländrygg

Avslappnade muskler.
Utförande: Sitt på golvet med ländryggen mot plattan. Lägg matta eller kudde mellan ryggen och plattan.
Tänk på!
• Pressa ryggen lätt mot plattan.
• Avslappnade axlar.

NACKE/AXLAR

TID: 30 - 60 sec GG-Factor 1 - 6 beroende på övning. Obs! Detta är en rekommendation. Välj inställning som känns bra.



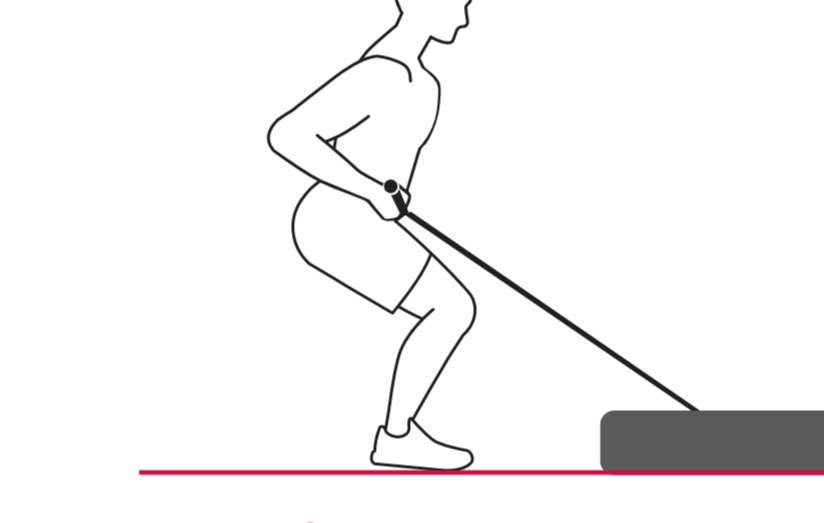
Stretch Bröst

Fokuserar: Bröst och axlar.
Utförande: Knäsläggande på golvet parallellt med plattan, med knäna brett isär. Lägg underarmarna på plattan.
Tänk på!
• Bibehåll rak rygg.
• Pressa bröstskorgen ner mot golvet.



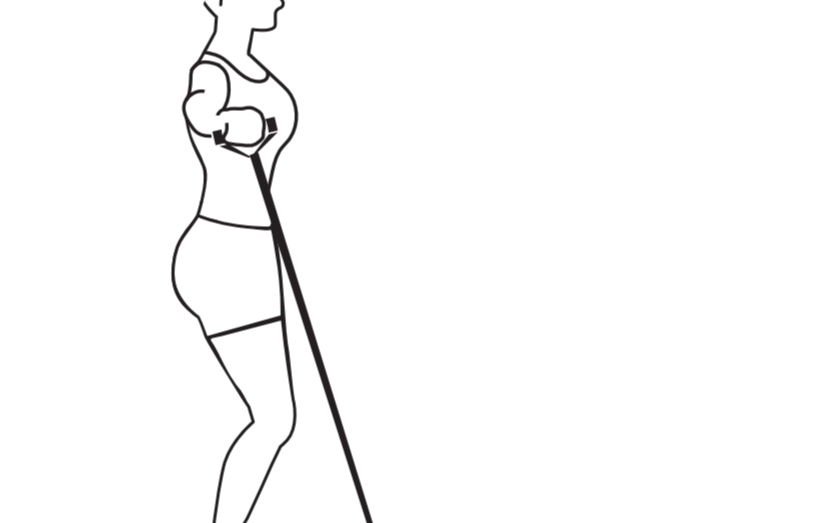
Stretch Rygg

Fokuserar: Rygg och axlar.
Utförande: Placera en fot på plattan och andra foten framför plattan.
Tänk på!
• Bibehåll rak rygg.
• Sträck dig framåt och tryck höften bakåt för att uppnå önskad belastning.



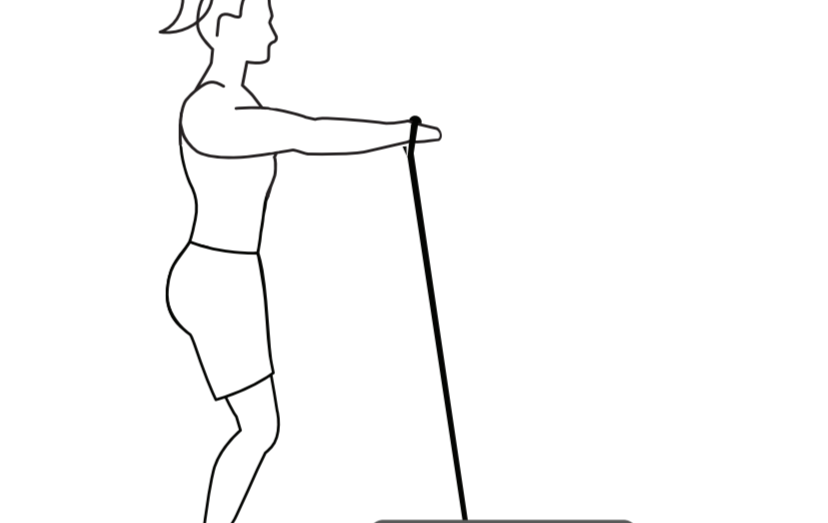
Ryggdrag

Fokuserar: Övre rygg och axlar.
Utförande: Stå på golvet framför plattan med fötterna höftbrett isär. Håll remmarna i kors, handlatur mot varandra och dra.
Tänk på!
• Rak rygg.
• Lätt böjda ben.
• Spänn de övre ryggmusklerna och magmusklerna.
• Sätt ena foten på plattan om den glider.



Sidolyft

Fokuserar: Axlar och armar
Utförande: Stå på golvet vänd mot plattan. Håll remmarna utåt, i axelhöjd och med handstatarna nedåt.
Tänk på!
• Håll armbågar och knän lätt böjda
• Bibehåll en god hållning
• Spänn magmusklerna



Axellyft

Fokuserar: Axlar och armar
Utförande: Stå på golvet framför plattan med fötterna höftbrett isär. Håll remmarna med raka armar i axelhöjd, lätt böjda ben och handflatorna riktade neråt.
Tänk på!
• Armbågar och knän lätt böjda
• Håll remmarna spända
• Spänn magmusklerna
• Bibehåll en god hållning

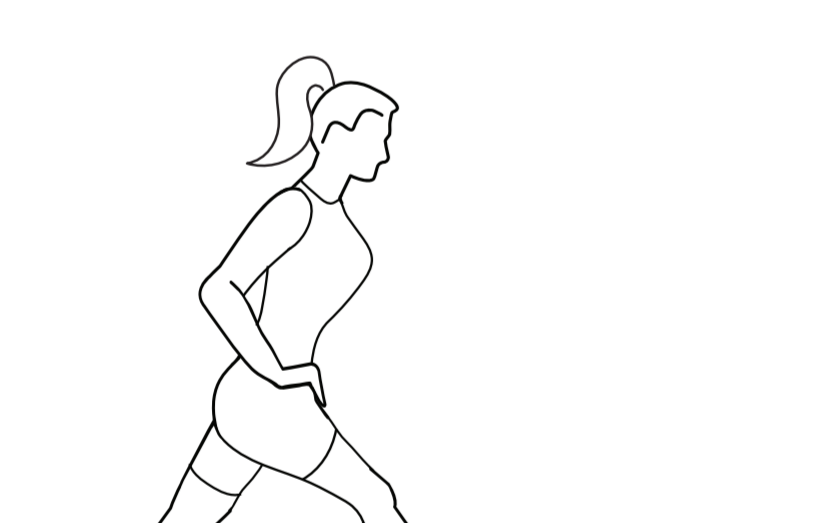


Massage Ländrygg

Avslappnade muskler.
Utförande: Sitt på golvet med ländryggen mot plattan. Lägg matta eller kudde mellan ryggen och plattan.
Tänk på!
• Pressa ryggen lätt mot plattan.
• Avslappnade axlar.

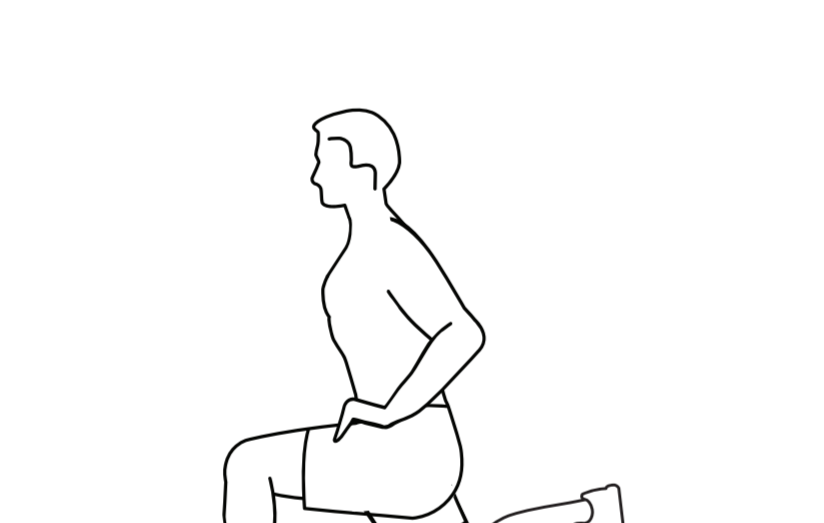
PULS

TID: 30 - 60 sec GG-Factor 1 - 6 beroende på övning. Obs! Detta är en rekommendation. Välj inställning som känns bra.



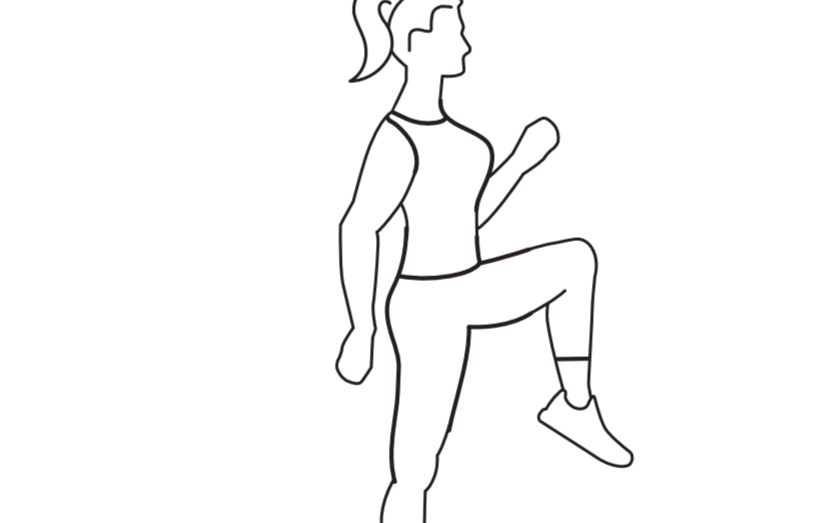
Stretch Baksida Lår

Fokuserar: Baksida lår och säte.
Utförande: Placera hälen på plattan med rakt stödben. Luta sakta framåt med rak rygg. Alternativt stå med båda fötterna på plattformen och böj framåt.
Tänk på!
• Rak rygg, stödben lätt böjt.
• Flexa foten för ökad effekt.



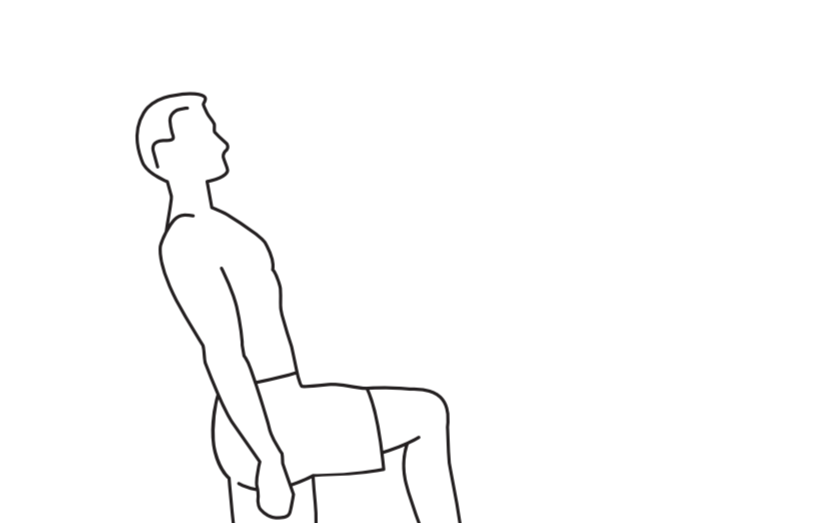
Stretch Höft & Framsida Lår

Fokuserar: Höftböjare och framsida lår.
Utförande: Placera en fot på plattan och andra foten framför plattan.
Tänk på!
• Rak rygg, avslappnade axlar.
• Pressa fram höften för optimerad effekt.
• Sträck upp armarna för ytterligare ökad effekt.



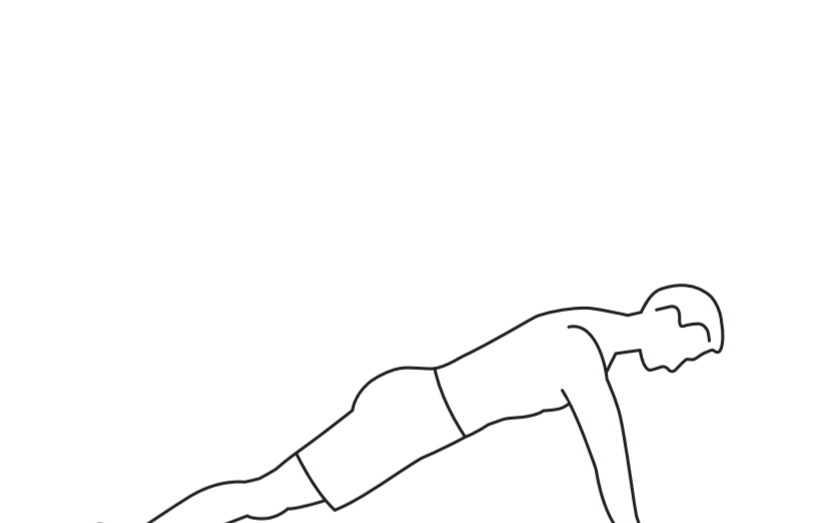
Step upp till balans ett ben

Fokuserar: Ben.
Utförande: Kliv upp på plattan med ett ben. Stå kvar i 2-3 sekunder, gå sedan tillbaka till utgångsposition. Repetera.
Tänk på!
• Bibehåll rak rygg.
• Lätt böjt stödben.



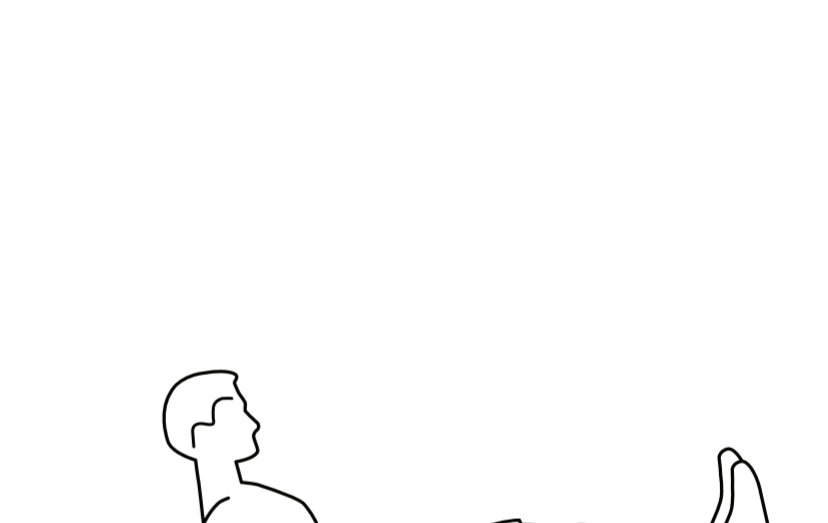
Enbent Knäböj/Utfall

Fokuserar: Ben.
Utförande: Stå med ena foten på plattan och den andra på golvet. Böj knä och höft. Dynamiskt för utfall.
Tänk på!
• Rak rygg
• Böj stödbenet till önskad belastning.
• Slappna av i axlarna och spänn magmusklerna.



Armhävning

Fokuserar: Bröst och axlar.
Utförande: Sätt händerna brett isär på plattan. Böj armbågarna.
Tänk på!
• Rak rygg hela tiden.
• Lugna, jämna rörelser.
• Spänn bröst- och magmusklerna.

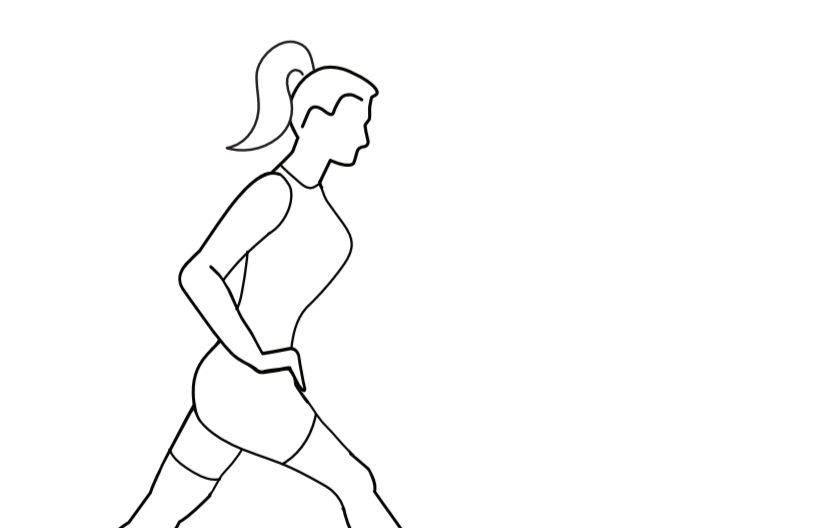


Massage Vad

Avslappnade muskler.
Utförande: Ligg på golvet och lägg vaderna på plattan.
Tänk på!
• Rulla benen lugnt fram och tillbaka.

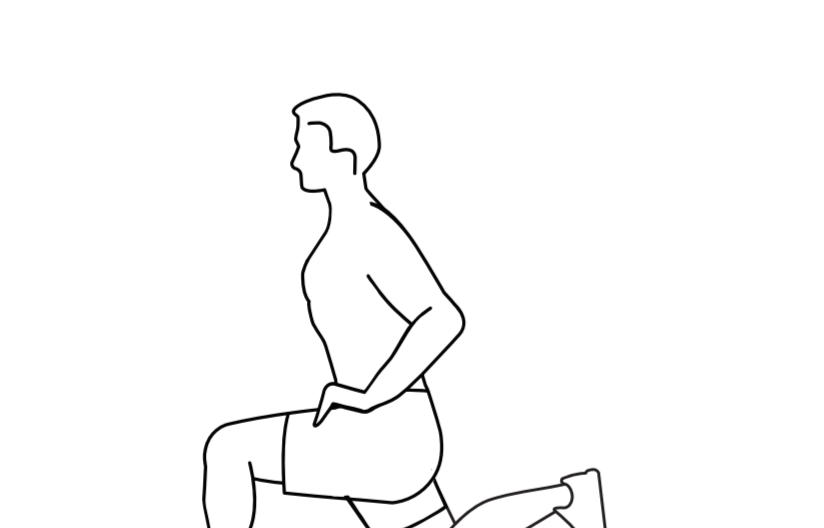
ÅTERHÄMTNING

TID: 30 - 60 sec GG-Factor 1 - 6 beroende på övning. Obs! Detta är en rekommendation. Välj inställning som känns bra.



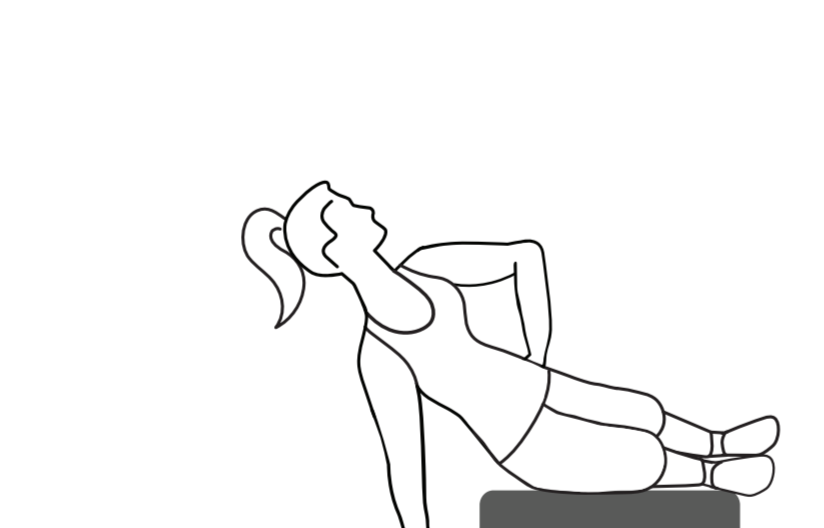
Stretch Baksida Lår

Fokuserar: Baksida lår och säte.
Utförande: Placera hälen på plattan med rakt stödben. Luta sakta framåt med rak rygg. Alternativt stå med båda fötterna på plattformen och böj framåt.
Tänk på!
• Rak rygg, stödben lätt böjt.
• Flexa foten för ökad effekt.



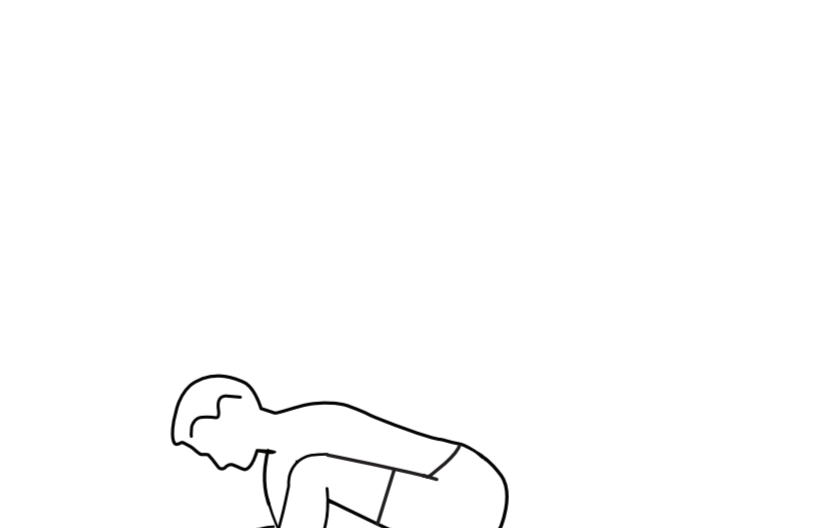
Stretch Höft & Framsida Lår

Fokuserar: Höftböjare och framsida lår.
Utförande: Placera en fot på plattan och andra foten framför plattan.
Tänk på!
• Rak rygg, avslappnade axlar.
• Pressa fram höften för optimerad effekt.
• Sträck upp armarna för ytterligare ökad effekt.



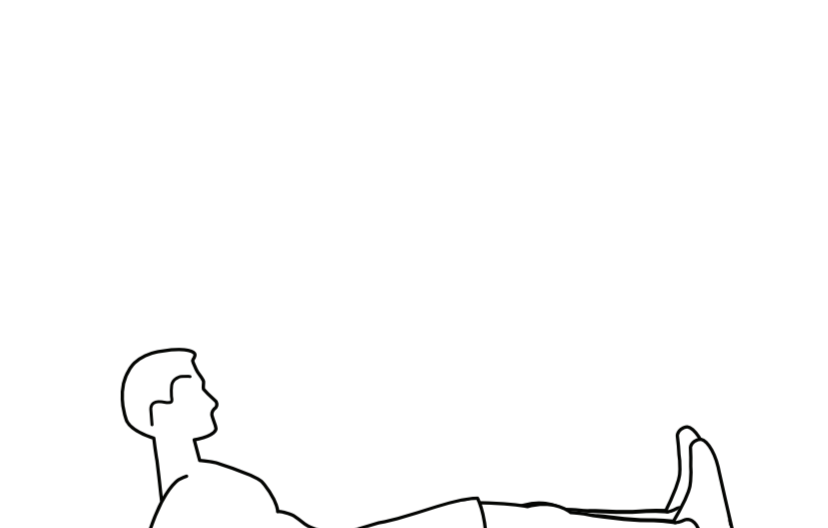
Massage Utsida Lår

Avslappnade muskler.
Utförande: Stöd med ena armen på golvet utanför plattan och placera benen i 90 graders vinkel på plattan.
Tänk på!
• Rulla höften lugnt fram och tillbaka.



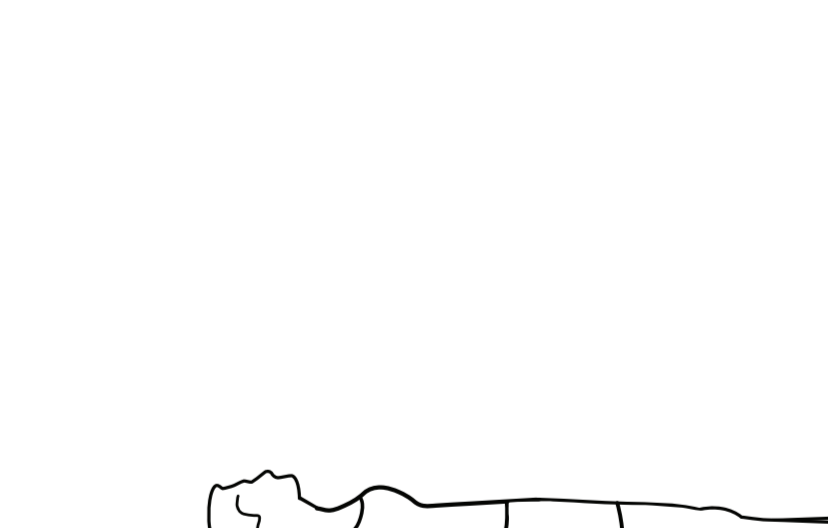
Avslappning Rygg

Avslappnade muskler.
Utförande: Sitt på plattan med fötterna brett isär.
Tänk på!
• Slappna av i överkroppen.



Massage Vad

Avslappnade muskler.
Utförande: Ligg på golvet och lägg vaderna på plattan.
Tänk på!
• Rulla benen lugnt fram och tillbaka



Massage Baksida Lår

Avslappnade muskler.
Utförande: Ligg på rygg på en bänk, eller ta stöd med armarna på golvet, med benen utsträckta på plattan.
Tänk på!
• Rulla benen lugnt fram och tillbaka.