

“ He descubierto que Power Plate® ha aumentado mi fuerza, resistencia, movilidad y coordinación general: todos los aspectos esenciales en el campo de golf. ”

Rocco Mediate, golfista profesional

Si desea conocer algunos consejos más de los entusiastas del equipo Power Plate®, consulte [www.powerplate.com](http://www.powerplate.com)



## Información de contacto

### TECNO SPORT CONDITION, S.L.U.

POWER PLATE ESPAÑA  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA ESPAÑA Y ANDORRA:  
C/ DEL PLÀSTIC 1 · POLÍGONO LES GUIXERES  
08915 BADALONA (BARCELONA)  
TEL.: 93 274 97 80 · FAX: 93 428 10 70

☎ 902 25 25 36



© Copyright 2007 Power Plate International

POWER  PLATE®

BELIEVE YOU CAN™

[www.powerplate.com](http://www.powerplate.com)



FORTALEZCA A SUS SOCIOS Y A SU EMPRESA

POWER  PLATE®

Presente a sus socios la máquina Power Plate® y notarán los beneficios en todos los aspectos de su juego. No sólo se trata de un sistema de calentamiento y estiramiento perfecto, sino también de ayudar a los jugadores a encontrar la potencia extra y la coordinación necesarias para mejorar su handicap.



El desarrollo de Advanced Vibration Technology™ de la máquina Power Plate® funciona al activar de forma natural las contracciones musculares reflejas para estimular la fuerza muscular, la circulación y el rendimiento.

Es el plan de fitness perfecto para los golfistas de todos los niveles: del circuito profesional al jugador estrictamente social.

Después de todos los avances producidos en la varilla, la cabeza del palo y la tecnología de la pelota, en este caso la novedad se centra en el jugador.

Cuando sus socios comprueben los efectos de la máquina Power Plate® en su rendimiento, le darán un giro positivo a su club, que aumentará su prestigio por ofrecer a sus jugadores las instalaciones de entrenamiento más avanzadas.



Con tan sólo 15 minutos, tres veces a la semana, el dispositivo Power Plate® ayuda a sus jugadores a:

- Aumentar la flexibilidad
- Disminuir el dolor lumbar
- Aumentar la fuerza y la potencia
- Aumentar el rango de movimiento
- Mejorar la coordinación
- Mejorar el equilibrio y la estabilidad

La rutina de entrenamiento Acceleration Training™ fue utilizada por primera vez por los cosmonautas soviéticos en la década de 1960 para contrarrestar la degeneración ósea y muscular causada por la gravedad cero. Este entrenamiento es considerado como el responsable del extraordinario récord que batieron los cosmonautas soviéticos de permanencia en el espacio durante más de 400 días, más del triple que sus homólogos americanos. En 1999, el entrenador danés olímpico Guus van der Meer adaptó estas técnicas, primero para los deportistas de élite, y más adelante para personas de cualquier edad, peso y nivel de forma física. Así surgió Power Plate®.



## AUMENTO DEL RANGO DE MOVIMIENTO

¿Ayudará el entrenamiento por vibraciones para todo el cuerpo a aumentar el rango de movimiento de los femorales?

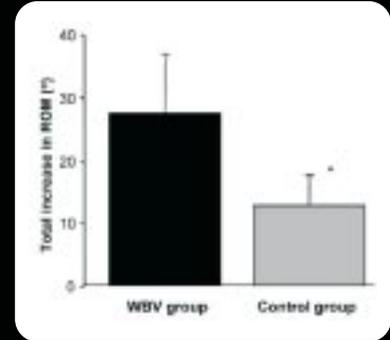
Por Roland Van Den Tillaar.

En 4 semanas, se descubrió que el grupo de entrenamiento con la máquina Power Plate® 3 veces a la semana aumentó el rango de movimiento (RM) de forma significativa, con un promedio de 26,9 °.

Con los hallazgos de este estudio, los investigadores llegaron a la conclusión de que los atletas que pretendían aumentar el RM de los femorales, debían utilizar el equipo Power Plate® y combinarlo con estiramientos de “coger y soltar”.

Departamento de Ciencia del movimiento humano,  
Facultad de gestión social y tecnología,  
Universidad noruega de Ciencia y tecnología,  
Trondheim, Noruega.

Fig 1. El promedio de aumento (en grados) del rango de movimiento de las articulaciones.



Si desea obtener más información acerca de Power Plate®, consulte [www.powerplate.com](http://www.powerplate.com)

POWER PLATE®

BELIEVE YOU CAN™