

Power Board vibrasjonsbrett



Tren effektivt med vibrasjonstrening, og få allsidig og variert muskeltrening!

Vibrasjonstrening er etter flere års utprøving blitt vitenskapelig godkjent og fått verdensomspennende anerkjennelse for sin virkning og effektivitet. Med ditt personlige PowerBoard vibrasjonsbrett kan du ha korte og svært effektive treningsøkter i komforten av ditt eget hjem, uten å måtte tilbringe flere timer i treningsstudio.

Casada PowerBoard gir vibrasjonstrening med vekslende bevegelser som er tilpasset den menneskelige anatomi. Dette stimulerer musklene til å jobbe hardt, men uten å belaste leddene. En strekkrefleks utløses i musklene som fører til en kontraksjon av leggene og videre hele veien opp til ryggraden og de indre organene. Antallet reflekser i sekundet varierer avhengig av treningens frekvens. For eksempel kan man ved en frekvens på 25 Hz per sekund oppnå inntil 1500 kontraksjonssykluser i musklene. Det høye antallet repetisjoner stimulerer blodsirkulasjonen og lymfedyten, øker metabolismen og fettforbrenningen, bedrer næringstilførselen,

bygger muskler, hjelper til å frigi kramp-er og blokkeringer samt redusere spenninger i kroppen.

Øk treningseffekten ved å kombinere med bruk av vibrasjonsmanualer, strikk o.l. (følger ikke med). Etter trening kan Power Board enkelt plasseres f.eks. under en seng eller i et garderobeskap.

Hovedpunkter

- **Mål (L/B/H): 79x47x14,5 cm**
- **Netto-bruttovekt: 22 kg/25 kg**
- **Maks. belastning :120 kg**
- **Tidsbruk: 3 automatiske program à 15 min. manuelt 1-15 min.**