

頂尖的震動訓練系統

POWER PLATE®

Powerplate 和諧而穩定的震動頻率，讓全身肌肉群產生自然的反射性收縮，提高運動的效率及成果。

只需每周3次、每次30分鐘的運動，能助我們：

- 減少體脂肪，增強肌力
- 改善平衡力，加強身體協調性
- 提高肌肉耐力及爆發力
- 改善柔軟度及關節活動能力
- 減輕肌肉及關節疼痛，促進康復
- 加強血液循環，增強心血管系統

Powerplate 平台能以每秒25-50的震動頻率去刺激肌肉運動。如以30的震動頻率來運動30秒，即我們的肌肉已於30秒內運動了900次。





頂尖的震動訓練系統

pro7™

特點

- 觸控面版
- 配備運動教學軟件
- 系列中最大的震動平台
- proMotion 拉力帶系統

震動頻率 / 預設頻率	25-50Hz 以1Hz微調增減
振幅選擇	低 / 高
平台尺寸	96厘米 x 95厘米
時間設定 (單位:15秒)	0-9 分鐘
器材尺寸 (長 x 寬 X 高)	96厘米 x 116厘米 x 155厘米
器材重量	410 磅
最大承重	500 磅



卓越之選

pro5™

特點

- 按鈕控制
- 中型震動平台

震動頻率 / 預設頻率	25-50Hz 以1Hz微調增減
振幅選擇	低 / 高
平台尺寸	87厘米 x 93厘米
時間設定 (單位:15秒)	0-9 分鐘
器材尺寸 (長 x 寬 X 高)	87厘米 x 109厘米 x 155厘米
器材重量	328 磅
最大承重	400 磅



星級私人教練

my7™

特點

- 觸控面版
- 內置250多種模式選項
- 1000多個動作教學影片
- proMotion 拉力帶系統

震動頻率 / 預設頻率	30-40Hz 以5Hz微調增減
振幅選擇	低 / 高
平台尺寸	84厘米 x 74厘米
時間設定 (單位:15秒)	0-9 分鐘
器材尺寸 (長 x 寬 X 高)	84厘米 x 98厘米 x 150厘米
器材重量	295 磅
最大承重	350 磅



按鈕控制 簡單易用

my5™

特點

- 按鈕控制
- 備有遙控

震動頻率 / 預設頻率	30 - 40 Hz 以5Hz微調增減
振幅選擇	低 / 高
平台尺寸	68厘米 x 72厘米
時間設定	30 / 60 秒
器材尺寸 (長 x 寬 X 高)	68厘米 x 92厘米 x 148厘米
器材重量	247 磅
最大承重	300 磅



簡約設計 輕鬆健身

my3™

特點

- 按鈕控制
- 單摩打控制震動

震動頻率 / 預設頻率	35Hz
振幅選擇	低 / 高
平台尺寸	64厘米 x 42厘米
時間設定	30 / 60 秒
器材尺寸 (長 x 寬 X 高)	64厘米 x 76厘米 x 155厘米
器材重量	115 磅
最大承重	264 磅



輕巧設計 隨時使用

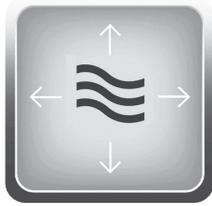
Personal Power Plate

特點

- 輕巧
- 方便攜帶及收藏

震動頻率 / 預設頻率	35Hz
振幅選擇	低 / 高
時間設定	30 / 60 秒
器材尺寸 (長 x 寬 X 高)	70厘米 x 47.5厘米 x 15.7厘米
器材重量	40.4磅
最大承重	264 磅

研究證明



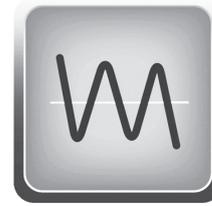
三平面震動

Power Plate® 所產生的震動有助加強肌肉力量;前後及左右的震動有助加強身體的協調性及平衡力。



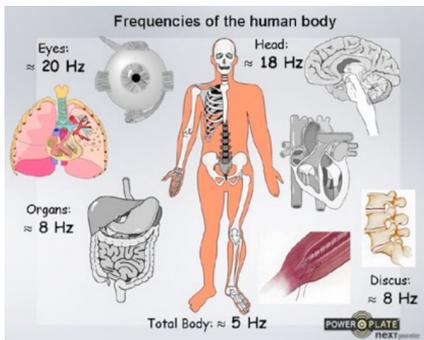
肌肉自然反應

為了應對Power Plate® 的三平面震動，肌肉會反射性地收縮來保持平衡；這比傳統訓練更能於短的時間內刺激較多的肌肉纖維和結締組織，達到更好的鍛鍊成果。



和諧及穩定的震動效果

Power Plate® 提供一個和諧及穩定的震動頻率來刺激我們的神經系統。



最佳頻率

Powerplate 的儀器只提供每秒 25-50 的震動頻率，不提供 20 或以下的震動頻率是因為研究顯示該震動頻率與人體內的器官相近，因而產生共振會是器官而不是肌肉及骨骼，妨礙訓練。



訓練五環

Powerplate 鼓勵用家根據以下的建議作恆常的 30 分鐘訓練：

- 伸展 : 3 - 4 項訓練
- 平衡 : 1 - 2 項訓練
- 核心肌力 : 2 - 3 項訓練
- 力量 : 4 - 8 項訓練
- 舒緩 : 2 - 4 項訓練

應用	論文	同行評審	影響指 (2007)
預防跌倒	16	12	1.097-7.677
肌肉力量	64	55	0.091-6.004
痛楚	7	6	1.526-2.499
脂肪	1	0	-
減重	10	5	1.393-1.814
骨質密度	9	8	0.636-6.004
血液循環, 血管系統	18	12	1.000-3.661
柔軟度	13	11	0.429-2.864
臨床患者的研究	31	24	0.636-6.004

研究結果

169 項有關震動訓練儀器的研究，其中 133 項來自同行評審，從中歸納出 9 項應用 - 預防跌倒, 肌肉力量、痛楚、脂肪、減重、骨質密度等。

研究顯示, 恆常使用Powerplate 有以下的益處:

肌力

增強肌力, 改善姿勢及平衡力, 預防跌倒.

減輕痛楚

減輕肌肉及關節疼痛, 增加關節的活動幅度, 促進康復.

血液循環

加強血液循環, 增強心血管系統的效能.

柔軟度

加強關節活動度, 身體協調性及平衡力.

抗衰老

激發抗衰老激素, 於皮膚及身體機能有益.