

Schöne Beine *STUDIE*

Mit PowerLeggs® exklusiv bei LadyPlate®

SCHLANKER,
SELBSTBEWUSSTER
UND FRÖHLICHER

Schöne-Beine-Formel

inklusive für 3 Wochen:

✓ Spezielle *powerleggs*®
Trainingshose mit
medi compression



ENERGY+
SYSTEM
INSIDE

✓ Personal Trainer

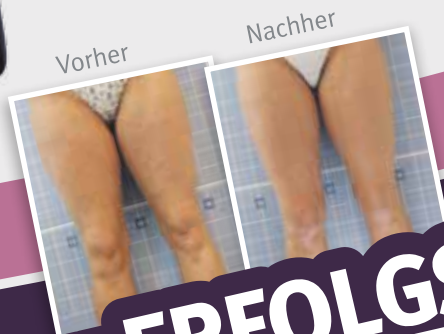
✓ *LadyPlate*® Trainingskonzept

✓ Ernährungstipps vom Profi

✓ Wohlfühlatmosphäre

|| Meine Traumbeine

nur
39,00
/,- €
für 3 Wochen



MIT ERFOLGS GARANTIE!

Bis zu 20 mm weniger
Umfang in 3 Wochen
und deutlich feineres
Hautbild!

Bitte bewerben Sie sich in Ihrem LadyPlate® Studio!

LadyPlate®
Mein Sport & Figurstudio
Mainstraße 3 · 95444 Bayreuth
Öffnungszeiten: Mo-Fr von 9:00 - 21:00 Uhr, Sa von 9:00 - 15:00 Uhr
Anmeldung über Ihr LadyPlate® Studio, Tel: 0921.1512 0371



ANZAHL BEGRENZT

WAS IST POWERLEGGGS?

powerleggs ist ein Trainingskonzept bestehend aus 2 30-minütigen Einheiten pro Woche auf einer LadyPlate® Vibrationsplatte mit Kompressionsstrumpfhose (Powerleggs®). Mit 28 verschiedenen Übungen auf der Lady Plate werden speziell die Muskeln kontrahiert, die für das angestrebte Ziel „schöne Beine ohne Cellulite“ zuständig sind.



LADYPLATE UND
POWERLEGGGS,
DAS KONZEPT MIT
ERFOLGSGARANTIE

Wissenschaftlich nachgewiesene Trainingswirkungen:

- 1 Dieses Training ist zeitsparend (ca. ein Drittel der herkömmlichen Trainingszeit)
- 2 Aktiviert die gesamte Muskulatur, auch die tiefer liegenden Muskeln
- 3 Beschleunigt den gesamten Stoffwechsel
- 4 Aktiviert das Lymphsystem (Abfluss von Schlacken)
- 5 Trainiert das Gleichgewicht
- 6 Kräftigt die Beckenbodenmuskulatur
- 7 Aktiviert den Knochenstoffwechsel (lindert bzw. beugt Osteoporose vor)
- 8 Verringert Cellulite sichtbar (verbessert das Hautbild)

Aus acht Jahren Praxis und der wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema Vibrationstraining für Frauen habe ich inzwischen viele Erfahrungen in diesem Bereich sammeln können.

Besonders ist mir dabei aufgefallen, dass dieses Training wie kaum eine andere Maßnahme an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Frauen angepasst ist. Dabei spielt der sogenannte Lymphmassage-Effekt bei frauenspezifischen Zielen eine entscheidende Rolle. Wir Frauen neigen physiologisch zu Anschwellungen im Bein-, Po- und Bauchbereich. Für dieses Problem stellen die natürlichen Schwingungen der wippenden Platte (100-prozentig Schrittsimulation und somit 100-prozentig harmonisch) eine rundum perfekte Lösung dar, um dem entgegenzuwirken. Diese Technik darf nicht mit anderen Vibrationsplatten verwechselt werden. Das powerleggs-Konzept ist ein individuell angepasstes Trainingsprogramm, um den typischen Problemzonen einer Frau den Kampf anzusagen und innerhalb kürzester Zeit messbare Fortschritte zu erzielen.

Es ist bereits bekannt, dass die aktiven (trainierenden) Muskeln während und nach dem Training leicht anschwellen. Man empfindet dies als Spannung. Deshalb empfehle ich, die powerleggs während und auch nach dem Training zu tragen, wodurch eine dosierte Anschwellung im unteren Körperbereich ermöglicht wird. Dieser Effekt führt zu einem Gefühl von Leichtigkeit. Während meiner Arbeit mit mehreren hundert Frauen konnte ich bereits nach ein paar Wochen (ca. 8 Trainingseinheiten à 40-50 Minuten Training inkl. Lymphmassage) bei allen Klientinnen eine sichtbare und messbare Reduktion des Umfangs an Oberschenkel, Knie, Knöchel und Po sowie eine Verbesserung des Hautbilds (Cellulite) feststellen. Als Sportphysiologin weiß ich, dass mit diesen Veränderungen noch viele weitere gesundheitliche Vorteile für alle Frauen einhergehen: die Stärkung der Knochen und Beckenbodenmuskulatur sowie der tiefliegenden Rumpfmuskulatur.

Hierbei handelt es sich nicht nur um eine Theorie; durch eigene Erfahrung mit den powerleggs bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass powerleggs eine perfekte Lösung für jede Frau sind, solange Kontraindikationen ausgeschlossen werden können. Ich persönlich trage powerleggs auch gerne im Alltag, denn dann sind meine Beine am Tag und auch am Abend einfach leichter, als an den Tagen, an denen ich die powerleggs nicht trage. Die Lymphmassage ist wesentlich für die Regeneration und sorgt dafür, dass man sich jung, frisch und vital fühlt - und das auf ganz natürliche Art und Weise.

Dr. Tanja Kühne
Dipl. Sportwissenschaftlerin

