



### ***Mit Astronautentraining zur Traumfigur***

Das Vibrationstraining erfolgreich ist, konnte bereits in der russischen Raumfahrt mit dem Rekordaufenthalt von über 400 Tagen im All bewiesen werden.

Mit dem in der Schweiz entwickelten und produzierten *powercoach* ist nun eine neue Ära Vibrationsgeräte eingeläutet worden. Hier werden die grundlegenden Aspekte des biomechanischen Vibrationstrainings mit wegweisenden Weiterentwicklungen vereint.

### ***Gezieltes Training oder Effizientes Muskeltraining***

Mit dem *powercoach* Vibrationstraining erreichen Sie rund 97 % Ihrer Muskulatur, während Sie bei einem konventionellen Fitnesstraining nur rund 40 % Ihrer Muskeln ansprechen. Ausserdem erreichen Sie mit dieser Trainingsform auch die schwer zu erreichende tiefliegende Muskulatur.

### ***Biomechanisches Vibrationstraining***

Der hohe Trainingseffekt des *powercoach* wird durch exakte, schnelle Bewegungen (Frequenz und Hub) der Grundplatte erreicht. So wird ein Mehrfaches des eigenen Körpergewichtes auf den Körper übertragen und, je nach Trainingsart werden 1500 bis 3600 Muskelkontraktionen pro Minute ausgelöst, die zu einem schnellen Trainingserfolg führen.

### ***Zwei- bis dreimal pro Woche 10 bis 15 Minuten***

Durch die gleichzeitige Stimulation vieler Muskelbereiche und die hohe Effizienz des *powercoach* erreichen Sie mit einem 10- bis 15-minütigen Training Ergebnisse eines mehrstündigen Krafttrainings.

### ***Aufbau von Muskelkraft oder Muskelaufbau***

Mit dem *powercoach* erreichen Sie sowohl die dynamische, wie auch die Stütz- und Haltemuskulatur Ihres Körpers. Mit einer in 1er Schritten einstellbaren Frequenz zwischen 25 und 60 Hz werden in hoher Geschwindigkeit entsprechende Muskelkontraktionen ausgelöst.

### ***Verbesserung der Koordination***

Auch Ihr Gleichgewichtssinn wird beim Vibrationstraining durch vertikale Bewegungen angesprochen und kann mit entsprechenden Übungen zu einer deutlichen Stabilisierung des Gleichgewichtsgefühls führen.

### ***Höhere Knochendichte***

Mit dem *powercoach* beugen Sie dem Knochenmasseverlust (Osteoporose) vor. Dieser Effekt wird durch ein bis ins hohe Alter aktives Leben unterstützt.

### ***Cellulitisabbau***

Rund 80 % aller Frauen über 25 Jahre leiden unter dem Orangenhaut-Effekt (Cellulitis). Der Massageeffekt des Vibrationstrainings regt den Lymphfluss an, während das Muskeltraining die lokale Fettverbrennung ankurbelt. Mit dem *powercoach* verbinden Sie diese beiden Effekte in einem Training und erreichen eine sichtbar bessere Gewebestruktur.

### ***Erhöhte Hormonausschüttung***

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass ein 10-minütiges Vibrationstraining den Testosteronspiegel um 7 % steigen lässt (unterstützt Muskelwachstum, beugt Cellulitis vor, fördert Knochenwachstum), während die Konzentration des Stresshormons Cortisol um rund 30 % gesenkt wurde. Ein Anstieg des Wachstumshormons Somatotropin und des Glückshormons Serotonin wurde ebenfalls nachgewiesen.

### ***Verbesserte Fettverbrennung***

Muskeln brauchen Energie und so hilft die Zunahme Ihre Körpermuskulatur auch ganz konkret beim Fettabbau, regelmässige Trainings wirken sich auch positiv auf Ihren Stoffwechsel aus.

### ***Schmerzlinderung durch das Lösen von Verspannungen***

Gezielte Übungen aus dem powercoach Trainingsprogramm helfen, lästige Rückenschmerzen im Lendenwirbel- und Verspannungen im Nackenbereich zu lösen und mit regelmässigen Trainingseinheiten sogar nachhaltig zu vermeiden.

### ***Qualitätsmerkmale des powercoach***

Das powercoach Modell F1 bietet als erstes Gerät auf dem Markt differenzierte Einstellungsmöglichkeiten, eine intelligente Sensorik und als Weltneuheit die lasergesteuerte Luftfederung.

Ohne Voreinstellung des eigenen Gewichtes oder einer Gewichtsklasse ermitteln Sensoren das Gewicht des Benutzers. Automatisch reguliert die lasergesteuerte Luftfederung den optimalen Luftdruck für die Zielperson.

Übungen, die nicht im Mittelpunkt der Platte ausgeführt werden und so zu einer einseitigen Belastung führen, werden vom power coach automatisch erkannt und sofort ausgeglichen, um die waagerechte Ausrichtung der Platte und zu gewährleisten. Fehlhaltungen werden so erkannt, ausgeglichen und damit vermieden.

Seine anwenderfreundliche, durchdachte Technik, seine beispiellose Qualität und sein intelligentes Inneres empfehlen den powercoach F1 für professionelle Anwendungen im medizinischen Bereich (Reha), sowie in Gesundheits- und Wellnesszentren. Der powercoach F1 bietet Ihnen mit seine zahlreichen Weiterentwicklungen, die neue Massstäbe setzen, und der grossen Bandbreite Benutzertypen einen effizienten und richtungsweisenden Trainingspartner.

### ***Ausstattung***

Das aktuellste Modell, der *powercoach* F1, wurde mit vier automatisch einstellbaren Luftkissen entwickelt, aus dem das revolutionäre Dämpfungssystem entstanden ist. So werden für unterschiedliche Gewichts- und Leistungsklassen die gleichen Trainingseffekte erreicht.

### **Anwendungs- und Trainingsbeispiele**

Leichte Bedienung durch Touchscreen

Fettabbau, Cellulitebekämpfung, Muskelaufbau, Stretching, Konditions- oder Koordinationstraining.

Mit dem powercoach können Sie verschiedensten Trainingsziele verfolgen und individuell trainieren.

Damit empfiehlt sich der powercoach gleichermaßen für medizinische wie private Anwender.



Adresse:

Swiss Trock GmbH  
Dept. Power Coach  
Seidenfadenstr. 1A  
3800 Unterseen b. Interlaken  
Schweiz

Tel: +41 (0) 33 821 6760

Fax: +41 (0) 33 812 6761

info@power-coach.ch

www.power-coach.

---

**Technische Merkmale:**

<b>Max. Belastung</b>	<b>250 Kg</b>
<b>Zeiteinstellung</b>	<b>30-60-90-120-180-240 Sekunden</b>
<b>Frequenzeinstellung</b>	<b>15 -50 Hz, erhöhbar in Stufen von 1 Hz</b>
<b>Amplitude</b>	<b>Low or High, 2 mm / 4 mm</b>
<b>Nennleistung</b>	<b>400 Watt</b>
<b>Stromzufuhr</b>	<b>220 - 230 VAC</b>
<b>Gewicht</b>	<b>145 Kg</b>
<b>Abmessungen ( B x T x H)</b>	<b>86 cm x 95 cm x 131 cm</b>

Das *powercoach* Modell F1 bietet als erstes Gerät auf dem Markt differenzierte Einstellungsmöglichkeiten (touchscreen), eine intelligente Sensorik und als Weltneuheit die lasergesteuerte Luftfederung.

Ohne Voreinstellung des eigenen Gewichtes oder einer Gewichtsklasse ermitteln Sensoren das Gewicht des Benutzers. Automatisch reguliert die lasergesteuerte Luftfederung den optimalen Luftdruck für die Zielperson.

Übungen, die nicht im Mittelpunkt der Platte ausgeführt werden und so zu einer einseitigen Belastung führen, werden vom *power coach* automatisch erkannt und sofort ausgeglichen, um die waagerechte Ausrichtung der Platte und zu gewährleisten. Fehlhaltungen werden so erkannt, ausgeglichen und damit vermieden.