

# POWER BOARD®

## PLAN TRENINGU

### TRENUJEMY KLATKĘ PIERSIOWĄ



#### DAMSKIE POMPKI

Uklęknij przed platformą, dłonie oprzyj na platformie PowerBoard. Pochyl tułów nisko nad platformę robiąc wdech, a następnie oddech i unieś tułów, jednocześnie wydychając powietrze.

20 powtórzeń



#### TRENING MOTYLI

Położ się na wznak z nogami ugiętymi w kolanach, stopy oprzyj na platformie PowerBoard. Unieś w górę hantle wirowe, pamiętaj, aby ramiona były nieco ugięte w łokciach. Opuszczaj ramiona, rozchylając je na boki, aż hantle znajdą się na wysokości klatki piersiowej (wdech) – następnie ponownie unieś ramiona (wydech).

20 powtórzeń

### TRENUJEMY MIĘŚNIE GRZBIETU



#### DESKA

Oprzyj przedramiona na PowerBoard, unieś wyprostowane ciało, opierając się na palcach w taki sposób, by znalazło się równoległe do podłoża. Utrzymuj tułów i nogi w linii prostej.

Wytrzymaj 60 sekund.



#### WYRZUTY RAMION

Pochyl tułów do przodu, trzymając wyprostowane plecy. Ręce ugięte na wysokości klatki piersiowej. Wyciągnij hantle naprzód, po czym wróć do pozycji wyjściowej.

20 powtórzeń

### TRENUJEMY MIĘŚNIE BRZUCHA



#### ŁOKIEĆ DO KOLANA

Usiądź na platformie PowerBoard, prawa noga odpoczywa, leżąc na podłożu. Unieś lewą nogę, przyciągając kolano do prawego łokcia. Wyprostuj nogę, jednocześnie opuszczając tułów.

20 na lewą stronę,  
20 na prawą stronę



#### POMPKI BOCZNE

Oprzyj przedramię na PowerBoard, a stopy równoległe do siebie na podłożu. Upewnij się, że Twoje ciało stanowi linię prostą. Drugą rękę oprzyj na biodrze. Ćwiczenie będzie bardziej intensywne, gdy będziesz podnosić i opuszczać biodra.

Wytrzymaj 60 sekund  
na każdej stronie.

### TRENUJEMY POŚLADKI



#### MOSTEK

Położ się na plecach, ręce wzdłuż ciała. Stopy oprzyj na PowerBoard równoległe do siebie, przenosząc ciężar ciała na pięty. Unieś miednicę w taki sposób, by Twoje ciało utworzyło linię prostą. Napnij mięśnie i wytrzymaj w tej pozycji.

Wytrzymaj 60 sekund.



#### UNOSZENIA NÓG

Uklęknij przed PowerBoard i oprzyj przedramiona na platformie, utrzymując wyprostowane plecy. Unieś nogę zgiętą w kolanie (pod kątem 90°) najwyżej jak możesz, a następnie opuść ją, nie dotykając podłogi.

20 na lewą stronę, 20 na prawą stronę

### TRENUJEMY MIĘŚNIE NÓG



#### PRZYSIADY

Stań na PowerBoard, rozstaw nogi na szerokość ramion. Ugnij kolana, wyciągnij ręce przed siebie. Napnij mięśnie brzucha i wykonaj przysiad tak, by Twoje kolana nie przekraczały linii palców.

Wytrzymaj 60 sekund.



#### AKTYWNE WYKROKI

Jedną nogę postaw na PowerBoard, drugą pozostaw z tyłu w pozycji do wykroku. Tułów prosty, brzuch napięty. Ugnij kolano, ciągnąc je do podłogi, a następnie wróć wolno do pozycji początkowej. Zmień nogę wykroczną, powtórz ćwiczenie.

20 na lewą stronę,  
20 na prawą stronę

### TRENUJEMY MIĘŚNIE BARKÓW



#### ĆWICZYMY BICEPS

Stań na PowerBoard, rozstaw nogi na szerokość ramion. Ręce trzymaj przy ciele, ugięte w łokciach, hantle na wysokości klatki piersiowej. Opuść ramiona, niemal do wyprostu tak, by hantle znalazły się na wysokości pasa. Następnie unieś hantle do pozycji wyjściowej.

20 powtórzeń



#### WYMACHY

Pochyl tułów do przodu, trzymając proste plecy. Ramiona blisko ciała; przedramiona zgięte pod kątem 90°, hantle na wysokości klatki piersiowej. Wyrzuc ramiona do tyłu w linii prostej – wytrzymaj, utrzymując mięśnie napięte.

20 powtórzeń

# POWER BOARD<sup>®</sup>

## CZYM RÓŻNI SIĘ POWERBOARD 2.1 OD INNYCH PLATFORM WIBRACYJNYCH

POWERBOARD 2.1	INNE PLATFORMY
Wszystkie elementy PowerBoard: gumowa nakładka antypoślizgowa, rama, tworzywo, z którego wykonano platformę, są najwyższej jakości, co gwarantuje trwałość urządzenia i zapewnia bezpieczeństwo jego pracy.	Większość platform wykonana jest z materiałów średniej jakości: gumowe nakładki szybko się przecierają, urządzenia nie są odporne na zarysowania, szybciej się zużywają.
Amplituda wychylenia wynosi 18mm, dzięki czemu trening jest bardziej efektywny.	W większości platform amplituda wychylenia wynosi max. 14mm. Ich efektywność jest zatem niższa.
Nasza platforma działa w systemie niskiego napięcia. To gwarantuje stabilność i wysoką jakość jej pracy.	Zazwyczaj platformy działają pod wysokim napięciem, przez co ich praca jest mniej stabilna i łatwiej ulegają awariom.
PowerBoard może być obsługiwany za pomocą pilota lub bezpośrednio z poziomu wyświetlacza.	Inne urządzenia obsługiwane są wyłącznie za pomocą pilota.
PowerBoard wyposażony jest w ekran LED, który wyświetla wszystkie informacje.	Większość platform nie posiada wyświetlacza, a jedynie lampki LED informujące, że urządzenie jest włączone.
Maksymalne obciążenie wynosi 120 kg – nie wpływa ono negatywnie na pracę platformy.	Inne urządzenia zaczynają zawodzić przy obciążeniu przekraczającym 100 kg.
Design platformy PowerBoard jest nowoczesny, atrakcyjny i wyjątkowy.	Platformy wibracyjne najczęściej nie różnią się od siebie wyglądem.

### DLACZEGO POWERBOARD?

- Pozwala ograniczyć czas treningu o połowę w porównaniu do treningu tradycyjnego – **wibracja mechaniczna pobudza do pracy 96% mięśni na raz!**
- Przyspiesza metabolizm i ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej
- Idealny dla osób w każdym wieku: trening aktywny dla młodszych / trening pasywny dla seniorów
- Wibracja pobudza tworzenie kostniny – stosowana jest m.in. w terapiach po złamaniach
- Trening wibracyjny stymuluje krążenie krwi oraz produkcję krwinek białych i czerwonych

Więcej informacji [www.powerboard.pl](http://www.powerboard.pl)



Casada Polska sp. z o.o.  
ul. Słowiańska 63 · 66-400 Gorzów Wielkopolski  
Infolinia: 800 007 911 · e-mail: [biuro@casadapolska.com](mailto:biuro@casadapolska.com)  
[www.casada.pl](http://www.casada.pl) · [www.powerboard.pl](http://www.powerboard.pl) · [www.braintronics.pl](http://www.braintronics.pl)

Casada International GmbH · Obermeiers Feld 3 · 33104 Paderborn, Germany · [www.casada.com](http://www.casada.com)

  
**CASADA**<sup>TM</sup>  
healthcare