

POWER PLATE®
my7™

Discover the Difference

İçinde Dünyalar Saklı



Zaman çok değerli...
My7 ile sadece 20 dakikada
tüm vücudunuz çalışacak...



- Geniş dokunmatik ekran
- Yüzlerce hazır program
- 1000'in üzerinde video ile birebir uygulama
- USB girişi ve internet bağlantısı

POWER PLATE®
my7

POWER PLATE®
my7

Mükemmeli Arayanlar İçin...

Harnessing the power of physics for accelerated results.
Translating power into accelerated performance.
Just 20 minutes three times a week on my7 will produce visible results.
Less pain, more gain... in less time.



Başka Bir Başlık...

Harnessing the power of physics for accelerated results.

Translating power into accelerated performance.

Just 20 minutes three times a week on my7 will produce visible results.

Less pain, more gain... in less time.



Her Őey Parmaklarınızın Ucunda

1 000 den fazla egzersiz
250'nin üzerinde çalışma programı
Ve sonsuz sayıda alternatif

Power Plate ailesinin muhteŐem üyesi : My7. Sadece bir cihaz deĐil,
Fitness'in tüm inceliklerini size gösteren bir eğitmen. Sadece istemeniz
yeterli...

İleri teknoloji ürünü My7, tüm çalışma süresi boyunca size yapmanız
gerekenleri ekranından gösteriyor.



250' den fazla hazır programdan yararlanabilir, amacınıza uygun
programları seçebilir, önce izleyip daha sonra ekranda gözükken
videoyu takip ederek çalıŐmanızı sürdürebilirsiniz. Power Plate My7
ile kendi programlarınızı yaratmak ve daha sonra sadece tek bir tuŐa
dokunarak sırasıyla o hareketleri tekrarlamak da mümkün. Kısa
bir süre sonra siz de My7' nin gerçek bir eğitmen olduĐuna tanık
olacaksınız.

Power Plate'in güven veren onaylı teknolojisi ile kısa zaman iersinde
hayalinizdeki vücuda spor yaparak kavuŐacaksınız...

Stability > 15 Min > Double Leg Hamstring Active Stretch

Welcome Back: guest
Cool Down

Warm Up

G-Factor
Frequency: 30 Amplitude: Low

1

Rest: 0 Activity: 30

Home Back

Procedure:
Without locking knees, drop arms and bend forward until a stretch is felt in the back of the leg.

Coaching Tips:
Avoid rounding back when bending forward. Do not lock or excessively bend knees.

You Should Feel:
Legs



POWER PLATE[®]
my 7



WWW.POWERPLATE.COM

Zamanınız mı yok?

Çözüm yine Power Plate...

Power Plate My7 içerisinde bulunan yüzlerce program ile amacınıza sadece 20 dakikada ulaşmanız mümkün. My7 önce ısınma (warm-up) programları ile sizi hazırlayacak, daha sonra "workout" programları ile çalışma yaptıracak, ve her zaman olduğu gibi "cool-down" programları ile soğutacaktır. Kısa bir sürede deneyimli bir eğitmen olacak ve vücudunuzu istediğiniz gibi şekillendireceksiniz.

İşte size yol gösterecek olan 5 temel egzersiz grubu :



Stretch: Çalışmalara mutlaka gerilme hareketleri ile başlamamız gerekir. Tüm kas grupları esas çalışma için gerektiği gibi esnetilmeli ve güçlendirme çalışmalarına hazır hale getirilmelidir.



Balance: Güçlü ve esnek bir vücut aynı zamanda dengeli de olmalıdır. Yapılacak denge hareketleri aynı zamanda yaşam kalitemizin de artmasını sağlamaktadır.



Core: Vücudun orta bölümü için seçilmiş özel hareketlerle abdominal, oblik ve spinal bölgelerin güçlendirilmesi sağlanır.



Strength: Bu tür hareketler ile kaslarınız yoğun olarak çalıştırılacak, kas tonusu arttırılacak, statik ve dinamik egzersizler yaparak yağ yakımı hızlandırılacaktır.



Massage: Her çalışmanın sonunda sizler için seçilmiş özel masaj hareketleri ile kan akışı hızlandırılarak metabolizmanın yükselmesi sağlanacaktır.

Power Plate My7 tıpkı başarılı bir eğitmen gibi sizi kısa zamanda eğitmek için programlandı. Siz ne istediğinizi parmağınızın ucuyla dokunmatik ekranda belirleyin, hangi bölgenizi çalıştırmak istediğinizi My7'ye söyleyin O size ne yapmanız gerektiğini gösterecektir. Önce izleyin, daha sonra egzersizlere başlayın. Göbek bölgesi yağlarından kurtulmak, sellülitlerinizi azaltarak daha esnek, daha sıkı ve daha güçlü bir vücuda sahip olmak için My7 sizi hedeflerinize ulaştıracaktır.





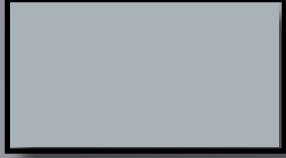
Power Plate ile
günde sadece
20 dakika ve
haftada 3 kez tekrar
yeterli...



POWER PLATE
my7



Renk:



Gümüş

TEKNİK ÖZELLİKLER:

Ağırlık:	130 kg
Taşıma Kapasitesi:	136 kg
Güç:	100-240V, 50/60 Hz Nominal Power Universal Voltage
Motor:	DualSync Twin Motor System
İşlemci:	ARM11 1 553 / 667 Mhz with 3:D GFX accelerator
Zaman dilimleri:	0-9 dakika (15'er saniye dilimler halinde)
Frekans:	30-40 Hz (1'er basamak arttırmak ya da eksiltmek mümkün)
Vibrasyon:	3 yönlü vibrasyon, (çoğunlukla dikey yönde)
Amplitude:	2-4 mm (low/high)
Boyutları:	87cm x 80cm x 153cm
Kablolar:	2.2 mt. maximum
İşletim Sistemi:	Windows CE 6.0 Professional
Ekran:	10.1 in LCD display (800x 480 pixel)
USB Port/Hub:	USB 1.0 Port x2
Lan Port:	10 / 100M Ethernet
Ses:	2 x 2W
G-Force:	1-6 G
Sertifikaları:	CE/ EMC (TUV) RoHS / WEEE

