

Power Plate är stolta över att kunna erbjuda denna samling av helkroppsövningar utformade för att specifikt möta behoven hos dem som använder rullstol. Att träna med Power Plate aktiverar säkert och effektivt viktiga muskler i hela kroppen. Power Plate kan också hjälpa till att öka blodcirkulationen, öka flexibiliteten och aktivera fler muskler. För ökad vibrationsöverföring kan alla övningar utföras med rullstolens hjul mot Power Plate-basen.

Dubbelbensaktivering: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Placera båda fötterna på Power Plate-basen.
3. Om du kan, tryck försiktigt ner mot basen med fötterna.
4. Om du kan, rulla knäna sida till sida, eller öppna och stäng knäna för ytterligare aktivitet.

Höger och vänster, enkelbensaktivering: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Placera din högra fot på Power Plate-basen.
3. Om du kan, tryck försiktigt ner mot basen med fötterna.
4. Om du kan, rulla knäna sida till sida, eller öppna och stäng knäna.
5. Om du kan, res dig upp på tårna eller dra upp tårna med vikt i hälarna.
6. Upprepa med vänster fot.

Bicep Curl: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Justera remmarna så att de når toppen av dina höfter med armbågarna böjda till 90°. Dra med armarna uppåt med armbågarna nära sidorna, bibehåll normal andning under hela aktiviteten.

Axelförlängning: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt. Placera fötterna på Power Plate-basen eller fotstöden på rullstolen.
2. Justera remmarna så att de ligger något framåt på armarna som vilar på sidorna, sittande mot ryggstödet.
3. Dra rakt bakåt med händerna nära sidorna och bibehåll normal andning under hela aktiviteten.
4. Denna rörelse kan utföras med ett överhandsgrepp (som bilden) eller underhandsgrepp (handflatorna vända framåt).

Sittråd: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt. Placera båda fötterna på Power Plate-basen eller fotstöden på din rullstol.
2. Justera remmarna så att de når toppen av höfterna. Dra dig tillbaka mot dina höfter i en roddrörelse med armbågarna nära dina sidor, bibehåll normal andning under hela aktiviteten.

*Power Plate my3 är endast förprogrammerad till 35Hz; inget behov av att justera



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt. Placera fötterna på basen eller fotstöden.
2. Korska och justera remmarna för att nå toppen av dina rullstolsarmstöd (se bilden för korrekt position).
3. Dra isär remmarna och bort från din kropp, bibehåll normal andning under motstånd aktivitet.

Lateral höjning: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Vänd mot Power Plate, förjustera remmarna så att dina armar är placerade i axelhöjd.
3. Lyft armarna rakt upp mot spänning och håll dem i axelhöjd.

Core Cross Reach med enkelarm: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Placera stolen till vänster och gå till Power Plate (för helkroppsvibrationer, vila hjulets sida mot basen). Förjustera remmarna så att din arm kan nå motsatt axel, i axelhöjd. Vrid försiktigt din kropp tills motstånd känns, håll i remmen och handtaget 4-6 tum från den motsatta axeln; hålla medan du bibehåller normal andning.
3. När du är klar, placera stolen till höger i 90° mot Power Plate och upprepa.

Core Rotation Arms Extended: 30-35Hz*, low amplitud. 30 seconds on; 30-60 seconds off. Repeat 1-3 times



1. Lås hjulen och se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Placera stolen till vänster vid gå till Power Plate. Förjustera statiska remmar så att dina armar kan sträckas ut helt på mitten av bröstet. Vrid försiktigt bålen och axlarna bort från basen; hålla medan du bibehåller normal andning.
3. När du är klar, placera stolen till höger vid gå till Power Plate och upprepa.

Bröstpress: 30-35Hz*, låg amplitud. 30 sek. på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Placera hjulen mot basen och lås hjulen, se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Justera statiska remmar i förväg så att dina armar kan förbli lätt böjda i mitten av bröstet med remmar innanför armbågarna eller utsidan av armbågarna som tolereras.
3. Utför ett långsamt tryck mot motstånd och andas normalt.

Vadmassage: 30-35Hz*, låg/hög amplitud. 30 sek på; 30-60 sek. av. Upprepa 1-3 gånger



1. Placera ett eller båda benen på Power Plate och lås hjulen, se till att ditt säkerhetsbälte är ordentligt fastsatt.
2. Massage kan utföras på den mjuka dynan som följer med Power Plate.
3. Högre amplitud är acceptabelt för massage.
4. Om du kan, kan du lägga till massagen genom att rulla benen in och ut.