

HYPERBOARD PRO ONE

Blijf gezond, fit en in vorm zonder al te grote inspanningen!

Waarom de *HYPERBOARD PRO ONE* Uw gezondheid bevordert ?

Slechts 10 min. trainen *PER DAG* op de *HYPERBOARD PRO ONE* staat gelijk aan +/- 12.000 stappen. De combinatie van oscillatie & diepte vibratie zorgt voor een intense spiertraining ! Alle spiergroepen worden getraind op een effectieve en veilige manier zonder je gewrichten, kraakbeen & pezen te belasten.

De *HYPERBOARD PRO ONE* is geen 'gewone trilplaat' maar oscillatie & diepte vibratie *IN 1*. Deze combinatie zorgt voor een intensieve & efficiënte work-out waarin U werkt aan *spierkracht , houding , balans , botdichtheid en een strak & vitaal lichaam.*

Hoe werkt dit nu precies ?

De *HYPERBOARD PRO ONE* spreekt de natuurlijke lichaamsreflexen aan door een situatie te simuleren (trillingen) . De trillingen zorgen ervoor dat je lichaam uit balans raakt. Hierdoor krijgen je spieren een seintje waardoor ze zich aanspannen om weer in balans te komen . Op deze manier kan je makkelijk je spieren en hele lichaam trainen .

Diepte vibratie of oscillatie , hoe werkt dit ?

Diepte vibratie

Met het gebruik van diepte vibratie helpt U de spiergroepen ontspannen. Wanneer U diepte vibratie & oscillatie samen gebruikt zal U merken dat Uw spierprestaties verbeteren en U de training beter kan volhouden .Daarnaast verbetert de diepte vibratie de bloedsomloop en het metabolisme.

Oscillatie

De oscillatie functie optimaliseert de bewegingsvrijheid van de gewrichten , stimuleert de spieren en biedt bot , vaat , hormonale & esthetische voordelen .

Vetverbranding , Spieropbouw of Revalidatie ?

Als U graag uw spiermassa wilt vergroten of meer in vorm wilt komen , stelt U de frequentie hoger in. Er vinden dan chemische reacties in het metabolisme plaats waardoor vetverbranding & spieropbouw worden geoptimaliseerd.

Als U wil afvallen met de *HYPERBOARD PRO ONE* is een combinatie van training met ' Gezonde ' voeding een gegarandeerd resultaat !

Als Professional Lifestyle & Health Coach help ik je graag jou doelen te bereiken!

Revalidatie

De *HYPERBOARD PRO ONE* kan al zittend vanop een stoel gebruikt worden en zal ervoor zorgen dat lichaamsdelen in beweging komen, zelfs wanneer spieren door lichamelijke aandoening of blessure zichzelf niet of moeilijk kunnen aanspannen waardoor U op een verantwoorde manier toch kan trainen.

Gebruik dit tijdens revalidatie steeds in overleg met Uw behandelende arts of kinesist !

Hoe te gebruiken ? Passief versus Actief ?

Op de *HYPERBOARD PRO ONE* kan U op een *passieve* manier trainen door middel van een statische houding (staan of zitten) . De *HYPERBOARD PRO ONE* doet dan het grote werk en Uw lichaam volgt gewoon de bewegingen .

U kan ook kiezen voor een *actieve* training door middel van extra oefeningen (zoals push-ups , squats,) om probleemgebieden of spieren die U wil verstevigen & opbouwen te trainen.

Programma's : Automatisch (geprogrammeerd) of Manueel ?

Om Uw training te personaliseren en vooral indien je pas start met de *HYPERBOARD PRO ONE* te gebruiken kan U kiezen voor het *manuele* programma , waarbij U zowel de frequentie (snelheid) als de tijd zelf kan instellen en /of wijzigen . *De maximale trainingstijd is ingesteld op 10 min* . U kan deze bij het begin wel verlagen . *Er zijn 20 snelheden geprogrammeerd* .

Indien U snel en goed voorbereid meteen aan Uw training wil beginnen, kiest U uit 1 van de 3 voorgeprogrammeerde (*automatisch*) programma's.

Wat bedoeld men exact met frequentie (snelheid) ?

Vb Frequentie 20 = 20 trillingen (bewegingen) per seconde .

Elke trilling per seconde = 1 Hz.

Stelt U de **HYPERBOARD PRO ONE** in op 20 , dan maken Uw spieren 20 bewegingen per seconde, ofwel 1200 bewegingen per minuut . Gedurende een training van **10 min** . **op de HYPERBOARD PRO ONE** zet U dus makkelijk **12.000 stappen !**

Technologie geïnspireerd door de NASA !

De lichaamsvibratietherapie is ontwikkeld door de Zweedse uitvinder Gustav Zander met als doel de gezondheid en het welzijn te verbeteren . Russische astronauten ontwikkelden vibratietraining verder en zetten het in om verlies van spier- en botdichtheid in een zwaartekracht vrije ruimte tegen te gaan . Ook hielp vibratietraining al in de jaren 60 om de prestaties van topatleten te verbeteren. Sinds een aantal jaren heeft deze vorm van bewegen ook de aandacht van de consument , kinesist & therapeut getrokken .

Functies , eigenschappen & toebehoren van de **HYPERBOARD PRO ONE**

- **1 manueel & 3 voorgeprogrammeerde programma's**
- **3 trainingsmogelijkheden (vibratie /oscillatie / 3 D = vibratie & oscillatie samen waarbij de bloedcirculatie nog meer wordt gestimuleerd)**
- **20 snelheden (frequenties)**
- **Afstandsbediening voor een makkelijke bediening**
- **Uitgebreide handleiding in verschillende talen**
- **App **H** (Hyperboard Pro One) via Google Play of App Store met tal van video's en trainingen voor elk niveau .**
- **Elastische banden om armen en schouders te trainen**
- **Ingebouwde luidsprekers met Bluetooth verbinding**
- **Led display met digitaal bedieningspaneel**
- **2 motoren : 200 W + 200 W**
- **Weergave van verbrande calorieën op het einde van de training**
- **3 verschillende zones voor de voeten te plaatsen die de intensiteit van de training bepalen. Hoe verder de voeten uit elkaar , hoe hoger de intensiteit**

- Rolletje onderaan aan 1 kant om het toestel makkelijk te verplaatsen
- Antislip laag voor de veiligheid en makkelijk in balans te blijven

Waarvoor wordt de ***HYPERBOARD PRO ONE*** het meest gebruikt ?

- Gewichtsverlies
- Vermindert cellulitis
- Sterkere spieren / spieropbouw
- Sterkere botten /hogere botdichtheid
- Verbetering van het evenwicht & lichaamshouding
- Verstevigt de huid
- Activeert de bloedcirculatie
- Verbetert de stofwisseling
- Regelt de vochtbalans
- Verbetert de algehele conditie
- Verhoogt de energie
- Vermindert stress
- Fungeert ook als massagetherapie

Minder kans op blessures met de ***HYPERBOARD PRO ONE*** dan bij andere fitnessapparaten !

Bij het gebruik van de ***HYPERBOARD PRO ONE*** wordt er veel minder druk gezet op de gewrichten en is de kans op blessures daardoor veel kleiner !

Doordat je de training & intensiteit zelf kan instellen sluit de training perfect aan op jouw behoeften & lichaam , zonder het te forceren !