

HYPERBOARD PRO ONE VOOR SENIOREN

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

Uit resultaten & studies blijkt dat oefeningen op een oscillatie & diepte vibratie platform bij senioren niet alleen tot versterking van de spieren leidt, maar ook gunstige effecten heeft op het bot (botdichtheid).

De trillingen prikkelen bepaalde receptoren in de spieren met spiersamentrekking tot gevolg. Dit kan leiden tot krachtwinst!

Maar trillingen hebben ook effect op het bot. Mechanische belasting van het bot aan een hoge frequentie zoals trillingen kan de botsterkte stimuleren .

Uit studie blijkt dat 24 weken training een winst opleverde van 16 % in de kracht van de kniespieren & de dichtheid van het bot ter hoogte van de heup met 1,5 % was toegenomen. Men constateerde ook een beter herstel van hun lichaamshouding .

Training heeft concreet een positief effect op spierkracht , botsterkte & lichaamshouding !

De training op de **HYPERBOARD PRO ONE** is goed voor de vetverbranding & spieropbouw en het verbetert je bloedsomloop & botdichtheid !

Door de trilling worden oefeningen vaak dubbel zo efficiënt omdat je lichaam tijdens de training moet werken om in balans te blijven .

Door de combinatie van oscillatie & diepte vibratie krijg je een driedimensionaal trainingseffect waardoor het lichaam maximaal wordt uitgedaagd.

Ook is de **HYPERBOARD PRO ONE** uitstekend geschikt als ontspanning , massage na het trainen.

Minder kans op blessures !

Met de **HYPERBOARD PRO ONE** heb je veel minder kans op blessures als bij andere trainingsapparaten wat voor senioren heel belangrijk is.

Dit komt doordat er veel minder druk wordt gezet op de gewrichten en de bloedcirculatie met name in het onderlichaam wordt verbeterd. De kans op blessures is daardoor kleiner.

Doordat je de training & intensiteit zelf kan instellen sluit de training perfect aan op jouw behoeften en mogelijkheden van je lichaam .

Ook dit is heel belangrijk naar senioren toe !

Je traint je evenwicht !

De **HYPERBOARD PRO ONE** is uiterst geschikt om je evenwicht te trainen. Naarmate je ouder wordt is het lastiger om je evenwicht te bewaren. Door de trillingen en schommelende bewegingen wordt je lichaam getraind om het evenwicht te bewaren .

Je verbetert je lichaamshouding !

Wanneer je op de **HYPERBOARD PRO ONE** staat wordt je constant uit balans gebracht en daardoor spannen de spieren zich vaker aan . Je spieren worden sterker & elastischer . Daardoor verbetert ook je lichaamshouding ! Vooral senioren hebben vaak last van een slechte lichaamshouding .

Je botdichtheid wordt sterker !

Regelmatig gebruik van de **HYPERBOARD PRON ONE** helpt om de botdichtheid te versterken . Wanneer je ouder wordt is de

botdichtheid één van de belangrijkste oorzaken van breuken en vallen bij senioren!

Je mobiliteit wordt gestimuleerd !

Door regelmatig gebruik van de ***HYPERBOARD PRO ONE*** worden je spieren sterker & flexibeler. Voor oudere mensen is dat belangrijk want het zorgt ervoor dat je mobieler wordt en weer makkelijker leuke activiteiten kan doen !

Je stress wordt verminderd !

Een training op de ***HYPERBOARD PRO ONE*** is ook een goede vorm van ontspanning . Het zorgt ervoor dat je je hoofd vrijmaakt.

Wanneer je traint maken de hersenen endorfine (hormonen) aan. Deze hormonen zorgen voor een positieve gemoedstoestand. Je wordt er letterlijk vrolijker van ! Juist daardoor zal je merken dat je stress uit je lichaam verdwijnt!

Daarnaast fungeren ze ook als natuurlijke pijnstillers en zal je minder last hebben van pijnklachten .

Je nachtrust wordt bevordert !

Ideaal is om 1 à 2 u voor het slapen 10 min. de ***HYPERBOARD PRO ONE*** te gebruiken . Je ontspant en vermindert je stress. Na een training ben je dus rustiger en dit bevordert een betere nachtrust!

Je vermindert rugpijn !

Naarmate we ouder worden krijgen we vaker last van rugpijn.

Dit kan een enorme negatieve impact hebben op je leven .

Een training op de ***HYPHERBOARD PRO ONE*** kan helpen om je rugpijn te verminderen omdat het ook fungeert als massage apparaat , weliswaar al zittend . Hierbij gebruiken we dan ook een lagere frequentie stand ! Je spieren worden zo los gemaakt , met name je rugspieren . Daarnaast zorgt het ervoor dat je bloedcirculatie toeneemt en daardoor krijgen de rugspieren meer zuurstof en voedingsstoffen. Het effect daarvan is dat de rugpijn afneemt !