

Hälsförklaring & Medicinska Riktlinjer

Power Plate används framgångsrikt över hela världen. Det rekommenderas ändå att man om man är osäker kontaktar sin läkare innan man påbörjar träning på Power Plate. Vi rekommendera också att man genomgår en introduktion till träningsformen innan man tränar på egen hand.

Personen som får utföra flexibilitets- balans- styrke- och konditionsträning som involverar belastning och stötdämpning, kan obehindrat använda Power Plate.

Om du lider av någon medicinsk åkomma - rådfråga alltid en certifierad instruktör innan du påbörjar träning på Power Plate.

Om du är eller försöker bli gravid rekommenderar vi (på grund av brist på studier) att man inte använder Power Plate. I normalfallet kan man ca 6-8 veckor efter graviditetet framgångsrikt börja träna på Power Plate igen.