



Golf Welt
November 2008

Good Vibrations

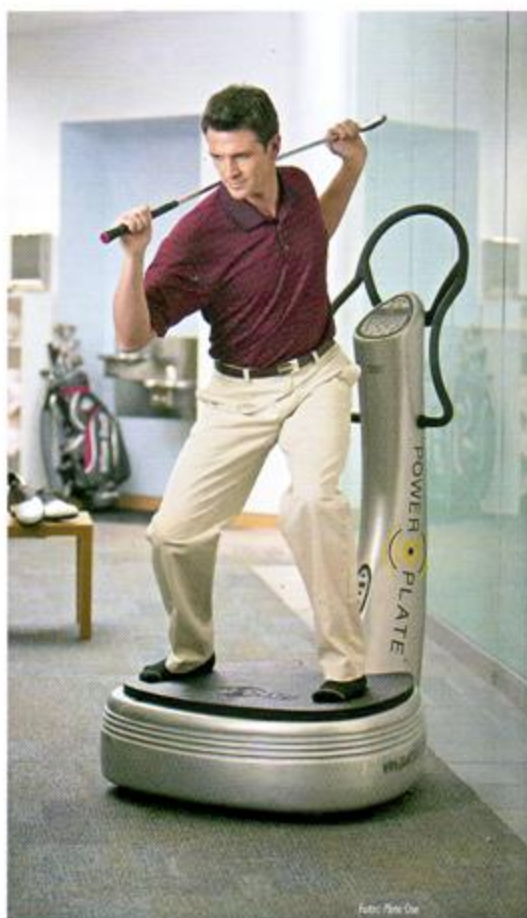
Plate One für Golfer

Wer Vibrationstraining irgendwie fremd und nicht von dieser Welt findet, hat Recht. Die Trainingsmethode kommt nämlich aus dem All, genauer: aus der russischen Raumfahrt.

Kosmonauten brauchten im All eine Trainingsmethode, die unkompliziert funktionierte und in kurzer Zeit effektiv den ganzen Körper fit hielt. Nach dem Fall der Mauer wurde die Methode auch in Westeuropa bekannt. 1996 wurden hier die ersten Vibrationstraininggeräte gebaut und vermarktet. Seit dem wird das System kontinuierlich weiterentwickelt.

Was haben ein Kosmonaut und ein Golfer gemeinsam? Sie brauchen ein Training, das in kurzer Zeit auf den ganzen Körper wirkt. Golfer haben keine Zeit zu verlieren, sie wollen auf den Platz. Wird das ausgleichende Training zu sehr abgekürzt, dann drohen schnell Rückenprobleme und Gelenkbeschwerden. Beim biomechanischen Vibrationstraining auf der Plate One überträgt sich durch die hohe Geschwindigkeit und den Hub der Plate, ein mehrfaches des Eigengewichts an Energie auf den Körper. So werden 1.800 bis 3.000 Muskelkontraktionen pro Minute ausgelöst, die zu einem schnellen Trainingseffekt führen.

Das klingt kompliziert, funktioniert aber ganz einfach: Beim Training werden 97% aller Muskeln aktiviert. Selbst die schwer erreichbaren Tiefenmuskeln können so wirkungsvoll gestärkt werden. Und das Beste: Für eine merkliche Ver-



besserung der Koordination und Beweglichkeit reichen zehn Minuten zwei- bis dreimal pro Woche.

Mehr Informationen unter:

PLATE ONE GmbH
Lucile-Graben-Str. 41
D-81675 München
Telefon: 0049 (0) 89 46139513
Telefax: 0049 (0) 89 46139530
Email: info@plateone.de
www.plateone.de

Zusätzlich zum muskulären Effekt werden der Gleichgewichtssinn, die Flexibilität, die Durchblutung und die Knochendichte des Freizeit-Sportlers positiv beeinflusst. Was das für ein Golferleben bedeutet, muss niemandem erklärt werden, der schon einmal schmerzlich die Stabilität des eigenen Abschlages vermisst hat. Sollten sich, trotz guter Vorbereitung, einmal Muskelkater, Verspannungen oder Schmerzen breit machen, verschafft Plate One schnelle Linderung der Beschwerden. Ein richtiges Rundumtraining lässt den Trainierenden eben auch in Not-situationen nicht im Stich.