



SELBSTVERSUCH

Zur Rüttel-Stunde ins Fitnesscenter

Frei nach dem Motto „Was für Astronauten gut ist, kann für Normalsterbliche nicht schlecht sein“ machte sich Life! Redakteurin Joanna Biernat auf, um ein innovatives Trainingsgerät zu testen

„Bringen Sie festes Schuhwerk mit“, rät Trainer Dominic Bessler am Telefon. Mental richte ich mich auf ein schweißtreibendes Training ein. „Power Plate“ heißt das Wundermittel, das ich ausprobieren will. Im Fitness-Studio die erste Überraschung: Optisch ähnelt das Gerät eher einer überdimensionalen

umklammern“, fordert der Trainer. In dieser Position zu verharren ist anstrengend. Jetzt stellt Bessler das Gerät an. Sofort beginnt die Platte, auf der ich stehe, zu vibrieren. Sie schwingt in drei Dimensionen: horizontal, vertikal und in seitlicher Ausrichtung. Binnen Sekunden vibriert mein ganzer Körper mit.

fen. Als Anfängerin habe ich mit 40 Hertz (= 40 Schwingungen/Sekunde) begonnen. Die Schwingungen und die Anspannung des Körpers führen dazu, dass die Muskeln für kurze Zeit maximal beansprucht werden. Um die schnellen Bewegungen der Platte zu verarbeiten, muss sich der Körper anstrengen. Es werden mehr Muskelpartien angesprochen, als bei einem aktiven Training. Das macht die Vibration so effektiv. Experten der russischen Raumfahrt entwickelten einst das Trimmen an der vibrierenden Platte, weil man mit Hanteln in der Schwerelosigkeit nicht viel ausrichten kann. Die Astronauten wurden im Raumschiff auf der Platte fixiert und hielten sich allein durch die Schwingungen fit.

Auch Madonna trainiert mit dem Super-Rüttler

Waage als einer Sportmaschine. Zehn Minuten soll mein Training dauern und so effektiv sein, wie ein eineinhalb-stündiges Workout. Gespannt stelle ich mich auf die Platte. „Gehen Sie leicht in die Hocke und strecken Sie die Arme zu den Griffen vor, ohne diese zu

Bis in die Oberschenkel und Schultern ist das Ruckeln zu spüren. Die erste Übung dauert nur 33 Sekunden, zeigt aber bereits Wirkung: In Armen und Beinen fühle ich auch danach noch ein leichtes, angenehmes Kribbeln. Das Gerät hat unterschiedliche Vibrationsstu-

Für die nächste Übung soll ich mich rücklings auf die Platte legen, die Füße hinter den Griffen fixieren und den Oberkörper weit nach oben ziehen (Foto li.). Das fühlt sich nicht nur komisch an, sondern erfordert auch ein gewisses Maß an Kraft. Ein Knopfdruck und die Platte samt meinem Körper fangen wieder an zu vibrieren. Der Reihe nach werden in weiteren Übungen Oberarme, Oberschenkel, Unterschenkel und Schultern getrimmt. Zwei bis drei Mal pro Woche soll man neben einem Konditionstraining dieses Work-Out machen. Mein Fazit: Als alleiniges Training ist Power-Plate sicher nicht zu empfehlen, begleitend aber zu anderen Sportarten durchaus angenehm. Toll ist, dass man die Wirkung nahezu im gesamten Körper spürt.



Frau Biernat noch entspannt in der ersten Vibrations-Grundposition (gn. Foto) sowie in weiteren Rüttel-Stellungen (re. o./u.)

Life! INFO

Power Plate ist mittlerweile in vielen gut ausgestatteten Fitnesscentern zu finden. Für den häuslichen Gebrauch besteht die Möglichkeit, die Geräte inklusive Trainer zu leasen. Sehr empfehlenswert ist diese Fitness-Art für Menschen mit Osteoporose und Multipler Sklerose. Denn das Training unterstützt den Aufbau von Muskeln und fördert eine Erhöhung der Knochendichte. Vor der Anwendung sollten Sie jedoch Ihren behandelnden Arzt konsultieren. Die Vibrationen des Gerätes sollen ebenfalls gut gegen Cellulite sein. Mehr Infos zum Gerät und zu den Trainingsmethoden finden Sie unter www.power-plate.de.