

fem.today stars fashion beauty lifestyle private shopping astro fem.TV



Durchrütteln lassen und gut ist's: Training mit der Power Plate verspricht einen Traumkörper in zehn Minuten.
Foto: Power Plate

Power Plate - Serie: Fitnessgeräte

Geschüttelt, nicht gerührt

In zehn Minuten zum Traumbody: Die Power Plate verspricht straffere Haut, weniger Cellulite und mehr Muskeln bei minimalem Aufwand. fem.com hat's getestet.

Klingt wie ein Märchen: zweimal die Woche zehn Minuten ordentlich durchrütteln lassen, und dann hat man das Fitnessprogramm hinter sich. So verspricht es zumindest das Training mit der Power Plate.

Die Technologie geht auf eine Erfindung in der russischen Raumfahrt zurück - die Kosmonauten hatten bei längeren All-Aufenthalten Probleme mit ihren Muskeln und Knochen. Um dem entgegenzuwirken, arbeiteten sie mit einer Beschleunigungstechnologie, mit der sie die Muskeln fit hielten und länger im All bleiben konnten.

1999 entdeckte ein niederländischer Olympiatrainer die Technologie, zunächst nur für seine Sportler und schließlich für Jedermann. Seitdem gibt es begeisterte Power-Plate-Nutzer - zum Allerwelts-Sportgerät ist es jedoch nicht geworden.

fem.com hat die Power Plate ausprobiert

Die Power Plate ist ein Riesenungetüm, das aussieht wie ein Laufband. Die Trainerin im Studio erklärt, wie das Gerät funktioniert: Durch die Beschleunigung der Power Plate werden intensivere Muskelreflexe erzeugt, als bei einem normalen Training. Durch die Intensität können fast alle Muskeln aktiviert und trainiert werden. In wenig Zeit werden sie maximal beansprucht.

Man macht Muskelübungen für circa 30 Sekunden (für Geübte steigt die Dauer), bei denen man einen bestimmten Bereich trainiert. Also zum Beispiel für den Bauch verharrt man 30 Sekunden in einer Sit-Up-Stellung (nur die Beine liegen auf der Oberfläche auf) und lässt sich dabei ordentlich durchrütteln.

Es brennt ordentlich

Normalerweise sind 30 Sit-Ups kein Problem für meine Bauchmuskeln - nach 30 Sekunden Schütteln wird's allerdings eng: Es brennt ordentlich.

Immer dabei: ein Personal Coach, der darauf achten soll, dass die Partien auch wirklich angespannt sind. Sonst kann es durch die starken Erschütterungen zu Gelenkschäden und Schwindelgefühlen kommen. Wer nicht anspannt, hört die eigenen Zähne klappern, und die Wirkung dürfte gleich null sein.

Das Gerät sieht ziemlich unflexibel aus, man kann aber Übungen für alle Körperstellen machen, auf dem Bauch oder Rücken liegend oder sitzend. Nach den Anspannungsübungen gibt es noch eine Massage-Einheit. Die Beine auf die Platte legen und durchrütteln lassen - klingt langweilig, aber 30 Sekunden entspannen mehr als 20 Minuten Massage. Die Beine liegen auf der Schüttelfläche und die Trainerin drückt sie sanft auf - herrlich!

Eigentlich wollte ich danach meine Sachen packen und eine Runde joggen gehen - aber meine Beine sind anderer Meinung: Sie streiken. Die Power Plate-Aktion war anstrengender als gedacht.

Auch wenn ich meine Muskeln spüre wie nach einer halben Stunde Workout im Fitness-Studio, fehlt mir nach den Power-Plate-Übungen etwas: Ich habe nicht geschwitzt und dabei nicht abschalten können. Für alle, die beim Sport nicht nur ihren Körper stählen wollen und das Training an sich genießen, ist die Power Plate nichts.