



Christine Hohwieler  
sind a

## Mit Astronauten-Training zur Traumfigur?

Was ist dran am neuen Wundergerät „Power-Plate“? BRIGITTE-Redakteurin Christine Hohwieler, gestresste berufstätige Mutter, nimmt sogar Kopfbrummen und Zähneklappern in Kauf, um ihren Körper in Rekordzeit in Form zu bringen



**Meine Fitness-Biografie** ist eine Geschichte des Scheiterns. In den letzten fünf Jahren habe ich einen Vertrag in einem Sportstudio abgeschlossen, die Claudia-Schiffer-DVD „Perfectly Fit 1+2“ erworben, mich beim Yoga angemeldet und zwei Hanteln im Wohnzimmer deponiert. Dabei blieb es. Ich habe einen Beruf, einen Ehemann, zwei Kinder und eine Waschmaschine mit Sieben-Kilo-Trommel. Ich habe keine Zeit, um fit und muskulös zu sein. Aber ich wäre es so gern, seit etwa 30 Jahren träume ich von einer Art Bikinifigur – wenn ich nicht langsam damit anfangen, brauche ich noch eine Lesebrille, um meine eigene Cellulite erkennen zu können.

Jetzt habe ich eine so genannte „Power-Plate“. Leihweise, für einen Selbstversuch.

Kann ein wohlgeformtes Fitnessgerät eine mäßig formschöne 41-jährige glücklich machen? In nur zweimal zehn Minuten pro Woche? Einfach nur draufstellen und sich straff schütteln lassen?

Der Erstkontakt mit der Power-Plate erweist sich als problematisch. Als ich an einem Montagabend von der Arbeit nach Hause komme, steht das Model „My5“ auf dem Parkettboden in meinem Schlafzimmer. Groß. Weiß. Respekt einflößend. Ich schalte es an. Die Power-Plate brummt und vibriert. Das Bett vibriert mit. Meine zwei-jährige Tochter fängt an zu weinen. Mein siebenjähriger Sohn schreit „Attacke!“. Ich fühle mich, als hätte ich ohne Wissen des Vermieters ein sehr großes Haustier – sagen wir: einen brunftigen Hirsch – in die Woh-

nung geschmuggelt. Ich stürze ins Treppenhaus und klinge bei den Nachbarn unter uns. Auch bei ihnen brummt es, außerdem wackeln die Scheiben. Am nächsten Morgen rufe ich beim Hersteller an. „Kein Problem“, meint ein freundlicher Mitarbeiter, „wenn das Gerät auf einer Judomatte steht, wird die Vibration nach unten gedämpft. Wenn das nicht reicht, muss eine zwei Zentimeter dicke Stahlplatte drunter.“ Beides besitze ich nicht, also muss mein Mann ran. Er schafft die Power-Plate vom Schlafzimmer in die Küche, die ist gefliest und wackelfest. Überhaupt reagiert der Mann auf meinen neuesten Fitness-Versuch sehr offen. Claudia Schiffer hat er damals peinlich berührt unter einem Stapel DVDs verschwinden lassen. Die Power-Plate hat er



Christine Hohwieler beim Workout in der Küche: Ihre zweijährige Tochter Bonnie und ihr siebenjähriger Sohn Finn dürfen zwar nicht mittrainieren, sind aber trotzdem vollkommen begeistert von dem neuen, riesigen Fitnessgerät

am Tag ihrer Ankunft gleich ausprobiert. Kannte er aus „Deutschland – ein Sommermärchen“, da war die Fußball-Nationalmannschaft beim Power-Plate-Training zu sehen, und was irgendwie mit Fußball zu tun hat, kann so übel nicht sein.

An diesem Abend steige ich das erste Mal auf das Gerät. Ich gehe leicht in die Knie und drücke den Knopf für Kraft. Die Power-Plate wackelt los, und mein erster Gedanke ist: Hirnschaden. Mein Körper fühlt sich gut an, die Vibrationen gehen durch alle Gliedmaßen, ein bisschen kribbelig, sehr ungewohnt, aber gar nicht unangenehm. Nur mein Kopf, dem kann das nicht gut tun: Meine Zähne klappern, ich muss sie zusammenbeißen, meine Stimmbänder schlingern, als ich „Dahahas kahahann nicht gehehesud und seieicin“ murmele, und nach den 30 Sekunden, die pro Übung einprogrammiert sind, mache ich mir ernsthaft Sorgen um meinen Verstand.

Muss ich nicht, versichert mir Adrian Greiner, das sei alles eine Frage der Muskelanspannung und der richtigen Haltung, und die bringt er mir jetzt bei. Adrian Greiner arbeitet als Personal-Trainer, jeder neue Besitzer einer Power-Plate wird von einem Fitness-Coach eingewiesen, um Trainingsfehler zu vermeiden. Der Unterschied ist beachtlich: Jetzt merke ich zum ersten Mal, dass es hier um richtiges Muskeltraining geht. Adrian Greiner fragt mich nach meinem Trainingsziel – Bikinifigur, was sonst? – und stellt für die nächsten Wochen sieben Kraftübungen für mich zusammen, ergänzt durch vier „Massage“-Einheiten, mit denen das Gerät die Durchblutung

fördert. Obwohl jede Übung nur 30 Sekunden dauert und ich mit angespannten Muskeln in der vorgegebenen Stellung verharrte, ohne mich groß zu bewegen, ist das Durchhalten überraschend anstrengend. Die Übungen im Stehen fallen mir zwar relativ leicht, zumal das Kopfbrummen deutlich nachlässt, wenn man die Beinmuskulatur ordentlich anspannt. Aber in Sit-up-Haltung mit dem Hintern auf einer vibrierenden Platte zu balancieren und mit leiernder Stimme einen knackigen Personal-Trainer auszufragen, erfordert ein Ausmaß an Bauchmuskeln und Selbstbewusstsein, das ich leider nicht habe.

Fitnessübungen sollte man als unfitter Mensch am besten ohne Zeugen machen. Was aber fast unmöglich ist, wenn man sie in der Küche eines Vier-Personen-Haushalts durchführen muss. Die Power-Plate erregt bei meinen Kindern gleichbleibende Begeisterung, sobald ich sie anschalte, sind sie da. Meine Tochter legt sich bei jedem Sit-up mit dem Ausruf „Helfen!“ fürsorglich auf meinen Bauch, mein Sohn quetscht sich daneben und grölt Schüttelreime. Ich verschiebe meine Trainingseinheiten also auf abends, wenn sie schon im Bett sind.

Der Faktor Zeit war immer das entscheidende Handicap bei meinen Fitness-Ambitionen. Ich gehe gern laufen, das schaffe ich am Wochenende. An den anderen Tagen muss ich morgens die Kinder fertig machen, abends nach der Arbeit fehlte mir bislang die Kraft, mich zum Sport

aufzuraffen. Außerdem fahre ich mit dem Fahrrad zur Arbeit, das verbuche ich auch als Ausdauertraining, obwohl es bei meinem Tempo selbst Fußgängern unmöglich ist, mich nicht zu überholen. Die Frage, ob ich mit der Power-Plate auf Ausdauertraining

nummehr verzichten könne, hat mein Personal-Trainer leider verneint. Mal ganz abgesehen vom gesundheitlichen Nutzen, müsste man auf dem Weg zu einer Bikinifigur eben

viel Fett verbrennen, und dafür brauche es auch zusätzliche Bewegung.

Zu meiner Überraschung kriege ich es hin. Obwohl es mich an manchen Abenden unglaublich viel Überwindung kostet, einen anstrengenden Arbeitstag plus anschließendem Abendessen mit überdrehten Kindern auf einem Fitness-Gerät ausklingen zu lassen, Ich schaffe es, weil es schnell vorbei ist. Die sieben Kraftübungen mache ich bald zweimal hintereinander, dann die Massage, das dauert maximal 20 Minuten, deutlich kürzer als laufen gehen. Ich muss mich nicht mal umziehen, um die Übungen zu machen, bequeme Kleidung ist völlig ausreichend, einmal stand ich sogar im Sommerkleid drauf, ging auch. Tatsächlich macht das Training auch deutlich mehr Spaß, als ich erwartet habe. Die Übungen sind anstrengend, aber nicht ermüdend, ich entwickle schnell eine Routine und merke, dass mir die Übungen von Mal zu Mal leichter fallen. Aber wirklich entscheidend ist, wie ich mich hinterher fühle: sauwohl. Mal abgesehen von dem Muskelkater, den

### „Die Power-Plate wackelt los, und mein erster Gedanke ist: Hirnschaden“



ns Treppen-  
bbarn unter  
s, außerdem  
hsten Mor-  
„Kein Pro-  
Mitarbeiter,  
matte steht,  
gedämpfte  
e zwei Zen-  
ter.“ Beides  
Mann ran,  
Schlafzim-  
est und wa-  
r Mann auf  
ich sehr of-  
tals peinlich  
DVDs ver-  
Plate hat er