



Studiostürmer: Power-Plate

Der Wackelkandidat bekam 2002 auf der FIBO-Messe den Innovation Award. Immer mehr Clubs rüsten mit Power-Plate (ab 2995 Euro) auf. Dr. Heinz Kleinöder (Sport-Hochschule Köln): „Vibrationstraining ist hochintensiv. Ein 10-Minuten-Programm mit fünf bis sieben Übungen ist zunächst völlig ausreichend. Die Vibrationsdauer sollte für Einsteiger pro Satz 30 Sekunden betragen, bei niedriger Amplitude (2 mm) und Frequenz (30 bis 50 Hz)“. www.powerplate.de

4 effektive Übungen



1) Po, Beinbeuger
Mit gestreckten Beinen und Armen in leichter Rücklage trainiert die Plattform Gesäß und rückwärtige Oberschenkelmuskeln.



2) Bauchmuskeln
Die Hände greifen die Haltestangen, üben Zugkraft nach unten aus. Der Bauch spannt sich, Vibration wirkt auf die Körpermitte.



3) Strecker, Wade
In Kniebeuge trimmt der Shaker die vorderen Oberschenkelmuskeln, Po und Waden. Die Beinbeugung bestimmt die Intensität.



4) Biceps-Curl Auch die Armmuskeln kommen nicht zu kurz. Zwei Straps werden seitlich eingeklinkt und übertragen Vibrationen auf den Armbeuger.

VIBRATIONSTRAINING

Muskel-Strom!

Zeitsparend und wirksam – das Kompakttraining mit Vibrationsgeräten stärkt Kraft und Knochen und baut Cellulite ab.

Was haben viele Studiosportler mit unserer Fußballnationalmannschaft gemeinsam? Sie kennen die positiven Effekte von „Whole Body Vibrations“ (WBV): In wenigen Minuten können mechanische Schwingungen genauso viel oder sogar mehr leisten als reguläres Krafttraining (siehe Grafiken rechts). US-Fitness-Coach Marc Verstegen lässt unsere Nationalelf auf Power-Plate-Geräte steigen: „Das Training fördert Kraftzuwachs sowie Flexibilität des Gewebes und stabilisiert die Gelenke.“

Und so funktionieren die Geräte: Die Vibrationen lösen Sehnen- und Muskeldehnreflexe aus. Die Muskeln ziehen sich blitzschnell zusammen und lockern sich wieder – in wenigen Minuten kontrahieren sie einige tausend Mal. In der „Bed Rest“-

Studie (2003/04) untersuchte das Berliner Zentrum für Muskel- und Knochenforschung (ZMK) die Effekte von Vibrationsstraining an einem für den Einsatz im All konstruierten Gerät, dem „Galileo Space“. Die Tests bezogen sich auf die Verwendung in der Schwerelosigkeit und bei Bettlägerigkeit, wo langfristig stets viel Muskelmasse verloren geht. Mehrere Monate mussten die ruhiggestellten Probanden dafür liegend an die Wackelplatte. Fazit: Muskelabbau bei langer Bettruhe wurde verhindert! Gute Geräte bieten variable Schwingungsamplituden (Höhen) und -frequenzen (Anzahl): für leichte Relax-Einheiten bis zum harten Profiprogramm. Vorsicht: Schwangere, Menschen mit Herzschrittmacher oder Tumoren und auch Epileptiker dürfen nicht darauf trainieren! 

Illustrationen: Power-Plate; Infografik: Jens Weibull/FIT FOR FUN