

Good Vibrations



Jackie Weiss beim Testen des Vibrationstrainings im Hotel Puente Romano in Andalusien

Jackie Weiss – wir berichteten im letzten Heft von der jungen Rennfahrerin, die in »Schumis« Fußstapfen treten möchte – steht eigentlich auf schnelle Autos, aber zum Trainieren steht sie auch schon mal auf der Vibrationsplatte. Beim letzten Urlaub empfahl ihr Fitnesstrainer Alfonso Alvarez eines der neuesten Vibrationstrainingsgeräte, die bereits von vielen Spitzensportlern genutzt werden.

Die anfängliche Skepsis gegenüber dem Hightech-Fitnessgerät verflog relativ schnell.

Jackie stellte beim Training fest, dass in so einem Vibrationsgerät eine ganze Menge steckt: Je nach Bedarf kann man die Geräte entweder zur gezielten Massage nutzen oder als eine den Trainingseffekt deutlich verstärkende Unterlage für Gymnastikübungen. Die Wirkung des Trainings hängt stark von der Frequenz und der Intensität der Vibrationen ab.

Niedrigere Frequenzen eignen sich sehr gut für Krafttraining, Warm-up und Cool-down, während höhere Frequenzen für Massagen eingesetzt werden. Durch größere Vibrations-

intensität werden Muskeln gezwungen, sich stärker zu kontrahieren, was wiederum den Trainingseffekt vergrößert. Fast 100% aller Muskeln im Körper werden durch das Vibrationstraining angesprochen – der Prozentsatz bei konventionellem Training liegt bei ca. 40%. Gerade die tiefer liegende Muskulatur zum Beispiel im Rücken profitiert davon. Der große Vorteil dieser Hightech-Geräte ist auch der Zeitfaktor: Innerhalb von nur 10 Minuten kann man den gesamten Körper

trainieren. Das wiederum ist gut für Rennfahrerinnen im Urlaub, aber auch für »zeitarme« Fitnessbegeisterte.

Diese »Rüttelplatten« sind in der Regel sehr teuer und man findet sie deshalb vornehmlich in Fitnessstudios. Es gibt allerdings mittlerweile auch Modelle, die für das Homestudio erschwinglich sind. Wir haben uns mal umgeschaut, welche Geräte momentan auf dem Markt sind, und stellen eine kleine Auswahl vor.

Power Plate® my3

Das Einstiegsgerät der Power Plate-Modellreihe ist durch die kompakte Größe und das geringe Gewicht auch für den Einsatz zu Hause geeignet. Laut Hersteller zeichnet es sich durch die sehr einfache Bedienbarkeit aus, die per Start- und Stoptaste gesteuert wird. Die Vibrationsstärke wird durch drei beiliegende Auflegematten gesteuert. Damit die Übungen effektiv und richtig ausgeführt werden, erhält man eine persönliche Einführung von zertifizierten Personal Coaches. Preis ab 2 495 Euro; my3 kann auch geleast werden.

www.powerplate.de



VibroGym® Domestic

Speziell für den Hausgebrauch wurde die Domestic entwickelt. Sie bietet eine große Bandbreite an verschiedenen Übungen und benötigt nur wenig Stellfläche. Gute Handhabbarkeit verspricht die einfach zu bedienende und wartungsfreie Technologie. Dazu kommen die einfach durchführbaren Übungen mit Anleitung. Das Trainingsgerät ist in zwei Farben erhältlich: Silber/Anthrazit und Schwarz. Lieferumfang: VibroStraps, VibroMat, VibroTraining® DVD und CD-ROM, VibroTraining® Poster, VibroTraining® Academy. Preis: 3 900 Euro.

www.vibrogymdeutschland.de

