

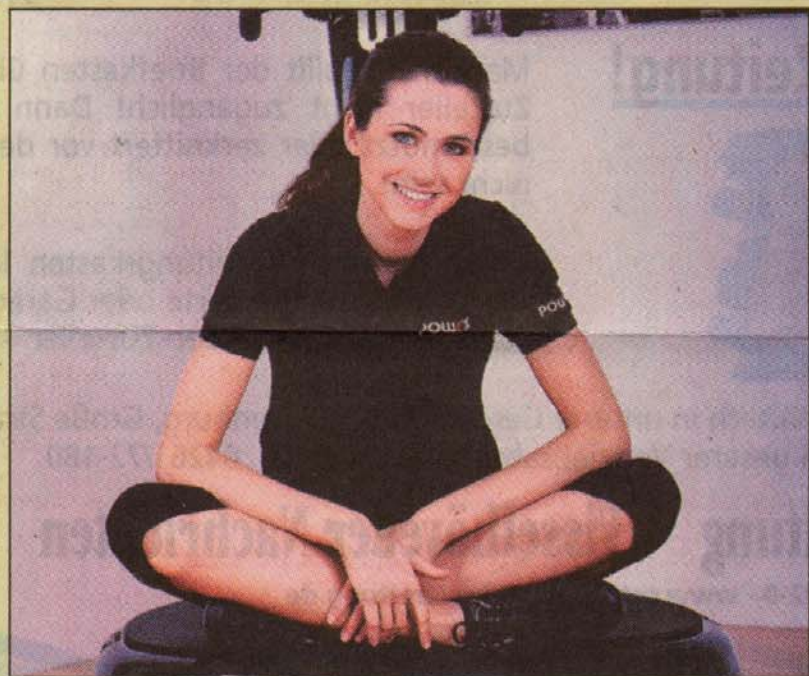
Good Vibrations sorgen für die Traumfigur

LANDKREIS (akz). Mit der Vibrationsplatte hält ein neues Gerät Einzug in die deutschen Fitness-Studios und erfreut sich auch als Heim-Trainingsgerät immer größerer Beliebtheit. Die ursprünglich für Astronauten entwickelte Trainingstechnik schwingt fünfundzwanzig bis fünfzig Mal pro Sekunde einen bis vier Millimeter auf und ab. Die dabei entstehenden Vibrationen werden auf den Körper übertragen und bringen damit die Muskeln dazu, sich anzuspannen. Anfängern soll es laut der Frauenzeitschrift Brigitte schon genügen, einfach auf der Platte zu stehen und sich „durchschütteln zu lassen“. Erst nach etwa drei Trainingseinheiten kommen leichte Gymnastikübungen, wie beispielsweise das Stehen auf einem Bein oder Kniebeugen hinzu. Zusätzlich soll es spezielle Massage- und Stretching-Stufen zur Durchblutungsförderung geben. Auf diese Weise soll die Muskulatur gestrafft und gestärkt, Rückenschmerzen und Osteoporose gelindert und Cellulite beseitigt werden.

Zehnmal effektiver als normaler Kraftsport

Um die Schwingungen der Plattform aufzufangen, müssen die Muskeln Schwerstarbeit leisten, erläutert Dr. Kleinöder vom Institut für Trainingswissenschaften der Sporthochschule Köln. Dadurch soll es zu einer deutlichen Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Knochendichte und Körperhaltung kommen, so der Wissenschaftler.

[www.
powrx.de](http://www.powrx.de)



MIT den richtigen Gewichten zur Top-Figur. Foto: Powrx GmbH