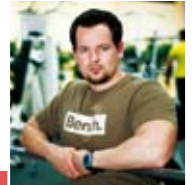




FOTO: shutterstock.com



room55-Redakteur Daniel Schwarzwälder gibt Ihnen persönliche Trainingstipps, schreiben Sie eine Mail an: ds@room55.de

Was ist PowerPlate???

POWERPLATE IST EIN GANZKÖRPER-TRAININGSGERÄT FÜR ALLE ALTERSKLASSEN.

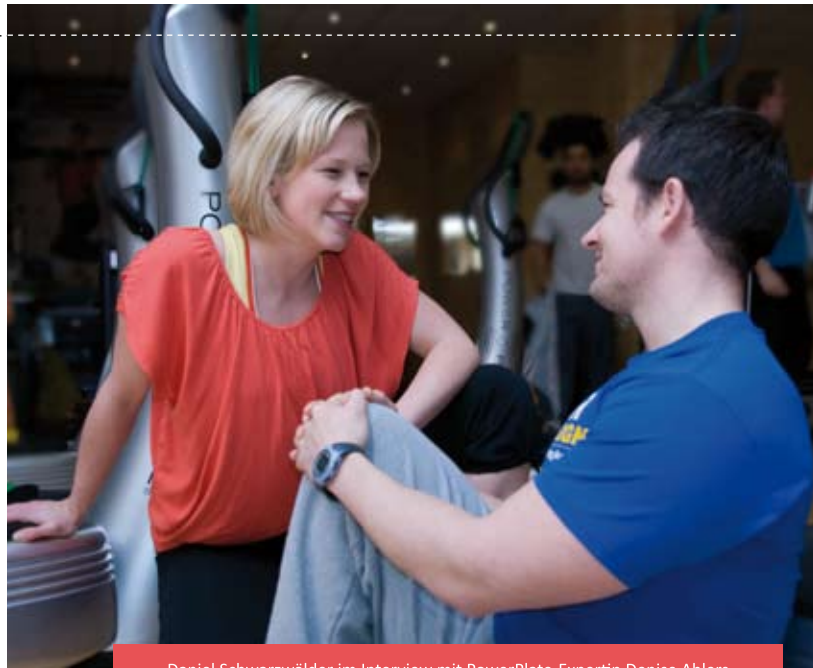
Auf der sogenannten PowerPlate ist es möglich, Bauch, Beine, Po, den Oberkörper sowie die Arme gleichmäßig, gleichzeitig und in fast jeder Position zu trainieren - stehend, kniend, liegend, sitzend ist egal. Die vielseitigkeit und Wirkungsweisen der PowerPlate ermöglichen genau abgestimmte Trainingsprogramme für jede Zielgruppe - für den Untrainierten genauso wie für den Leistungssportler.

POWERPLATE TRAINING

Die Vorteile des Trainings mit dem neuen Fitnessgerät

room55: Denise, für die Leser, die Dich noch nicht kennen – stell Dich doch bitte kurz vor!

DENISE: Hallo Daniel, erst mal schön Dich kennenzulernen. Mein Name ist Denise Ahlers und ich habe vor vier Jahren in meiner Heimatstadt Mainz das Studium der Dipl. Sportwissenschaften erfolgreich beendet. Seitdem bin ich anfangs neben- und seit ca. zwei Jahren hauptberuflich als Trainer und Personal Trainer tätig und kann mit absoluter Sicherheit sagen, dass dieser Job meine Berufung ist. Neben Gesundheitssportarten wie Pilates, Nordic Walking, Entspannungstraining sowie die klassische Rückenschule vermittele ich auch noch eine Vielzahl von Outdoor Aktivitäten. Meine größte Motivation ist es, Menschen zu Ihren persönlichen Zielen zu führen und deren positive Entwicklungen zu begleiten und zu beeinflussen.



Daniel Schwarzwälder im Interview mit PowerPlate-Expertin Denise Ahlers

room55: Du schwörst ja auf das Training mit der Powerplate; erkläre unseren Leser doch bitte kurz die Funktionsweise der Powerplate.

DENISE: Das ist richtig Daniel. Die Power Plate ist die perfekte Alternative zum konventionellen Krafttraining. Das Wichtigste ist aber, dass ich mit meinen Klienten schon große Erfolge erzielt habe. Nur deshalb bin ich so überzeugt von diesem Gerät, dessen funktionsweise so anders ist als die herkömmliche Art zu trainieren. Die Power Plate nutzt das Prinzip der Beschleunigungstechnologie, wodurch die natürlichen Reflexe des Körpers angeregt werden. Die mechanischen Schwingungen übertragen Energiewellen durch den ganzen Körper. Dadurch werden 25- bis 50- Muskelkontraktionen pro Sekunde erzeugt. Hinzu kommt, dass das Gerät auf dreidimensionaler Ebene oszillierend arbeitet und somit durch unterschiedliche Positionen eine Vielzahl positiver Körperstimulationen auslösen kann.

room55: Warum sollte man nun darauf trainieren?

DENISE: Das ist eine gute Frage, Daniel. Die Power Plate hat mit relativ wenig Aufwand eine Vielzahl von positiven Effekten auf den Trainierenden. Wer zweimal die Woche für eine halbe Stunde auf der

Beschleunigungsplatte trainiert, verbessert nicht nur seine Muskelkraft, sondern auch seine intramuskuläre Koordination. Ebenfalls fördert die Plate die Gewichtsreduktion durch eine Aktivierung des Stoffwechsels.

Außerdem wird bei den Massagieinheiten direkt auf der Plattform am Ende des Power Plate Trainings das Hautbild verfeinert, da die Durchblutung in den Problemzonen angeregt wird und der Lymphabfluss schneller stattfindet.

Selbst die Tiefenmuskulatur, die durch konventionelles Training nur schwer zu erreichen ist, wird gekräftigt und macht den Körper in sich stabiler. Die Übungen sind gelenkschonend und leicht auszuführen und für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel anwendbar. Durch die hohe Intensität der Vibrationen ergibt sich gegenüber herkömmlichen Trainingsmethoden eine hohe Zeitersparnis, die gerade heutzutage für viele Menschen extrem wichtig ist.

room55: Kann ich das nicht auf regulärem Weg erreichen? Was ist der Vorteil zum „normalen“ Training?

DENISE: Auf der einen Seite haben wir, wie gesagt, dieses effektive Training in kürzester Zeit. Wir ersparen uns ein

anderthalb stündiges Krafttraining mit nur 30 Minuten auf der Power Plate. Hier werden nahezu 100% aller Muskelfasern innerviert, ohne dabei das Skelettsystem zu überlasten. Außerdem wird der Stoffwechsel nachweislich erhöht und somit verschwinden schnell unerwünschte Fettpolster.

Die angenehme Massagefunktion regt die Durchblutung an, transportiert Schlacken- und Stoffwechselabfallprodukte schneller aus dem Bindegewebe, was letztendlich zu einem verbesserten Hautbild führt. Du siehst also Daniel, es gibt unglaublich viele positive Nebeneffekte, die auf den Körper einwirken, die bei einem Krafttraining an Geräten eher im Hintergrund stehen.

Was gerade für Frauen über 30 als einer der wichtigsten Gründe gilt, sich für ein Power Plate Training zu entscheiden ist aber Folgender: Unsere Knochendichte nimmt leider ab dem 30. Lebensjahr kontinuierlich ab. Dieser Prozess ist unaufhaltsam und kann im schlimmsten Fall zu Deutschlands häufigster Knochenkrankheit Osteoporose führen. Etwa 6-8 Millionen Menschen sind davon betroffen (davon 80% Frauen). Durch das Beschleunigungstraining wird die Knochendichte innerhalb eines Jahres um ca. 1% erhöht

und vermindert somit das Risiko einer Osteoporose Erkrankung nachweislich. Ich finde das sagt einiges aus. Was meinst Du Daniel?

room55: Ich verstehe! Dann gib uns doch bitte ein paar Konkrete Tipps und Empfehlungen zum Umgang mit dem Gerät. Was sollte man denn beim Training beachten?

DENISE: Zu allererst ist es sehr wichtig, vor dem Training mit der Power Plate genügend zu trinken. Ein halber Liter Apfelsaftschorle wäre ausreichend. Die Körperzellen ziehen sich aus der Peripherie relativ viel Flüssigkeit, was bei schon dehydrierten Personen im schlimmsten Fall zu Schwindel und Kopfschmerzen führen könnte.

Eine gute Einweisung ist ebenfalls extrem wichtig, da sich das Gerät bei falscher Nutzung als tatsächliche Waffe herausstellen kann. Ohne eine exakte Körperhaltung und die Anspannung der dazugehörigen Muskulatur kann die Vibration direkt durch den Körper in den Kopf gelangen, was merklich unangenehm ist. Deshalb entstehen leider diese Gerüchte um die Power Plate, dass ein Beschleunigungstraining kleine Gehirnerschütterungen verursachen soll, die ich an dieser Stelle gerne dementieren würde.

Grundlegend ist es aber, das Training am Anfang nicht zu übertreiben. Man sollte mit zwei Trainingseinheiten in der Woche beginnen und erst im Fortgeschrittenstadium auf drei Einheiten erhöhen. Mehr ist definitiv nicht empfohlen und eher kontraproduktiv als förderlich.

Alles in allem macht das Training neben der kurzen und effektiven Trainingsmöglichkeit enormen Spaß im Einzeltraining als auch in der Gruppe.

room55: Vielen Dank schon mal! Nun verrate uns doch bitte noch die Top 3 deiner „Übungscharts“ und was man bei diesen Übungen beachten sollte!



Training

Romboideen:

Schulterblattumgebende Muskulatur mit Bändern.....

Während dieser Übung steht man auf der Platte und nutzt die seitlich befestigten Bänder. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und die Knie gebeugt. Die Ellenbogen ziehen nach schräg oben und die Schulterblätter werden hinten zusammengebracht.

Tiefe „sumo“ Kniebeuge:

Die Mutter aller Power Plate Übungen.....

Wichtig bei allen Power Plate Übung ist, dass man eine gewisse Grundspannung mitbringt.

Der Schwerpunkt wird nach hinten verlagert und die Oberschenkel fast in eine parallele Position zum Boden gebracht. Aktives Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur sowie der Oberarm- und Brustmuskulatur lässt auf eine sehr anstrengende Übung schließen. Im Fortgeschrittenenlevel werden die statischen Übungen auch dynamisch ausgeführt.

Dips:

Trizepstraining.....

Jeder von uns hat sicherlich schon mal die klassischen Dips ausprobiert. Auf der Power Plate werden diese zu einem Erlebnis. Diese Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt werden, indem man mit beiden Händen die Platte umschließt, die Ellenbogen gebeugt nach hinten zeigen lässt und die Beine ausstreckt.



stipps

von Denise Ahlers



room55: Denise, nochmals vielen Dank für das Interview! Eine letzte Frage: Du arbeitest ja als Personal Trainerin – wie kann man Dich kontaktieren?

DENISE: Bitte, gern geschehen Daniel. Es war mir eine große Freude, eure Leser über die Power Plate zu informieren. Mein Einzugsgebiet stellt im Grunde das gesamte Rhein Main Gebiet dar, hauptsächlich bin ich aber in Mainz und Wiesbaden unterwegs. Der Sport Treff Mainz Bretzenheim bietet mir eine optimale Möglichkeit mit meinen Klienten sowohl im 200 m² großen Freihandeltbereich zu trainieren als natürlich auch auf den fünf Power Plates Airdaptive. Der Sport Treff war übrigens eines der ersten Studios im Rhein Main Gebiet, der die Investition in diese Geräte gewagt hat und von diesem Schritt bis heute profitiert. Ein Probetraining auf der Plate ist hier jederzeit möglich.

Wer sich über mich oder mein Training - informieren möchte hat jederzeit die Möglichkeit mir via Internet unter ahlers@personaltraining-mainz.de eine Nachricht zu schreiben.

← D.S.



Die Aufnahmen zu den Übungen entstanden mit der freundlichen Genehmigung des Sporttreff Mainz Bretzenheim (www.sporttreff-mainz.de)

ANZEIGE:



flaetchen.com ist eine junge kreative Werbeagentur für Medien- und Kommunikationsdesign mit dem Ziel, Sie mit neuesten Medientechnologien zu bedienen.

Wir gestalten Ihre Druck-sachen und Webseiten mit originellen Ideen, zuverlässig, kostengünstig und dabei nach kreativen Gesichtspunkten nach Ihren Vorstellungen.

Unsere Leistungen:

- webdesign
- microsites
- flashsites
- logodesign
- kinowerbung
- printmedien
- webhosting
- online-marketing
- eCommerce
- epapers
- web2.0
- dvd-produktion

flaetchen.com[®]
Gesellschaft für Medien- und Kommunikationsdesign mbH

flaetchen.com gmbh
obere kaiserstraße 250
66386 st. ingbert

tel: 06894-9906334
fax: 06894-9906337

info@flaetchen.com
www.flaetchen.com