

TEIL 3 POWERPLATE TRAINING

MEHR POWER-TRAINING MIT POWER-PLATE

TEXT: Daniel Schwarzwälder
FOTOS: Roman Ruster



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

Was bietet die Power Plate den gestressten Managern eigentlich wirklich? Wie oft haben wir es schon so oder ähnlich gehört und gelesen: „Die große Zeitersparnis beim Training und schnelle Ergebnisse sind ausschlaggebend für die steigende Nachfrage nach dem Marktführer unter den Vibrationsgeraten“. Aber jetzt muss ein neues Argument her, warum „MANN“ nicht auf das harte Workout auf der Plate verzichten kann.

des Stoffwechsels, Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelstraffung bzw. -aufbau sind das Ergebnis. Ebenfalls Fakt ist: Frauen fühlen sich von dem Gerät und seiner Wirkung förmlich angezogen. Aber warum geht es den Männern nicht ähnlich? Auch sie setzen auf gutes Aussehen, Sportlichkeit und effizientes Training. Wer im Job viel Zeit investiert, profitiert von einem Workout, das neben einem schnellen Erfolg hinsichtlich individuell gesteckter Ziele auch Entspannung und dabei wenig Aufwand bedeutet.

Gerade wer viel und hart arbeitet, sollte in seinen Körper investieren und ihn fit halten, damit er weiterhin leistungsfähig bleibt und den stressigen Manageralltag spielend bewältigt.

Power Plate Personal Trainerin Denise Ahlers verspricht schon mit jeweils einer halben Stunde Power Plate-Training an drei Tagen in der Woche einen spür- und sichtbaren Erfolg. Somit lässt sich dieses Workout optimal in die terminreiche Woche integrieren, ist wetterunabhängig und lädt nach dem schweitreibenden Training sogar noch zu entspannenden Massageubungen ein.

zurückzugewinnen und ausgelaugte Kraftreserven wieder neu zu füllen.

Während ich ein schweitreibendes Training mit Denise auf der Power Plate absolvierte, klärten wir grundlegende sowie sehr spezielle Fragen rund um dieses effiziente Trainingsgerät.

Fakt ist definitiv Folgendes: Das Power Plate-Gerät besteht aus einer dreidimensional arbeitenden Platte, die 30 bis 50 Mal pro Sekunde vibriert. Indem die Vibrationen auf die Muskeln übertragen werden, wird die Tiefenmuskulatur aktiviert und so der ganze Körper intensiv gekräftigt und geformt. Eine rasche Steigerung der Durchblutung, Ankerbeln

Zum einen haben sich die Übungen mittlerweile so stark modifiziert, dass sich neben diversen Kleingeräten auch schwere Hanteln in das Training integrieren lassen, zum anderen kommt zu dem bereits erwähnten minimalen Zeitaufwand noch ein maximaler individueller Trainingserfolg hinzu, der gerade Männer interessieren sollte

Denise Ahlers, Personal Trainerin aus Wiesbaden, arbeitet mit gestressten Managern vor, während oder nach einem harten Tag. Ziel ist es, Lebensqualität

Während meines harten Trainings mit Denise erfuh ich einiges, was mir in diesem Kontext noch nicht bewusst war. Aus einem Pool von Übungen möchte ich folgende vorstellen, die mir besonders aufgefallen sind:



Daniel Schwarzwälder im Interview mit PowerPlate-Expertin Denise Ahlers

DAS GROSSE OBERKÖRPER-MANAGER WORKOUT AUF DER PLATE

DELTAMUSKULATUR MIT HANTELN →

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht sehr anstrengend aussieht: Der Schein trügt! Bei dieser Kombinationsbewegung werde ich Zeuge von einer Verbindung von hartem Hanteltraining mit koordinativen Elementen, was für mich als Kraftsportler sehr spannend ist. Die Übung trainiert optimal den Schultergürtel, ohne die restlichen Muskulatur zu vernachlässigen.



1 →

2 →



3

TRIZEPS MIT TUBES

Bei der nächsten Übung nehmen wir ein anderes Kleingerät hinzu. In diversen Kursprogrammen oft genutzt, verschafft mir das Tube heute ein komplett anderes Gefühl der Anstrengung. Hier wird explizit auf den Trizeps eingegangen und zusätzlich wird die vordere Oberschenkelmuskulatur sehr gut angesprochen.

1



2



LIEGESTÜTZ UNTER ERSCHWERTEN BEDINGUNGEN



Liegestütze hat wohl jeder von uns schon mal mehr oder weniger intensiv ausgeführt und weiß, dass Sie im untrainierten Zustand zur wahren Qual werden können. Auf der Power Plate wird dieses Gefühl natürlich nicht besser. Ganz im Gegenteil! Was aber einen sehr positiven Aspekt darstellt ist, dass die koordinativen Fähigkeiten effektiver geschult werden. Nach spätestens 6 Wochen stellt sich eine messbare Kraftsteigerung ein, die sich im Alltag spürbar über mehr Power umsetzen lässt.

SUPERMAN MIT POWER PLATE HALTEBAND

Eine der letzten Übungen, die Denise mir vorgestellt hat, ist eine Übung aus der klassischen Rückenschule. Modifiziert durch die am Rand der Power Plate befestigten Haltebänder wird das Ganze zu einer Gleichgewichts-herausforderung par excellence. Durch den starren Druck nach oben erhöht sich die Beanspruchung auf die autochtone Rückenmuskulatur sowie auf die Koordination. Die gesamte Rumpfmuskulatur wird beansprucht und schützt den Vielsitzer vor degenerativen Wirbelsäulenbeschwerden.



Mein Fazit zu dieser heutigen Manager Lebensstilanalyse fällt folgendermaßen aus:

Denise hat mich regelrecht davon überzeugt, dass das Training für das männliche Geschlecht immense Vorteile hat. Also ist die Plate keineswegs ein Gerät ausschließlich für Frauen, sondern bringt auch Männern etwas! Gerade diejenigen, die durch berufliche Verpflichtungen wenig Zeit haben, sollten die Vorteile dieses High-Tech-Geräts für sich nutzen. Wer sich selbst ein Bild machen möchte oder Fragen hat, kann sich direkt an die Fachfrau wenden: ahlers@personaltraining-wiesbaden.de oder ruft an unter: 0611/3601211.

■ D.S.

ANZEIGE



Sie wollen die Fans?

Wir haben die Werbemittel!

Denken Sie schon heute an Ihren Auftritt während des größten Sport-Events 2010.

Wir gestalten mit Ihnen gemeinsam Ihre Public-Viewing-Events, Ihre Fußball-Werbemittel, Ihre schwarz-rot-goldigen Marketing-Ideen.

mk marketing

Marketingberatung & Eventdesign
Dorfstraße 2 - 13059 Berlin
Telefon: 030 - 96 06 99 99
eMail: berlin@karmann-group.de
www.mk-marketing.de

So ist das mit guten Ideen ... hinterher sehen sie immer einfach aus!