

Wie STARS trainieren

Alle Jahre wieder versucht die Menschheit, in den ersten Monaten des neuen Jahres den Winterspeck abzutrainieren. Stars und Promis müssen jedoch immer „in shape“ sein – sie leben von der Schönheit ihres Körpers. Wir suchten nach einem roten Faden für das Training der Stars – und fanden: die Power Plate!

Der Promi-Trick: Power Plate

Knapp zehn Prozent der deutschen Bevölkerung sind in einem Fitnessstudio angemeldet. Umfragen zufolge würden noch viel mehr Menschen gerne trainieren – doch sie haben keine Zeit (sagen sie zumindest...). Wer die einschlägigen Reportagen und Features über Stars und Promis kennt, der weiß, wie voll deren Terminkalender sind. Und doch: Die meisten von ihnen haben heutzutage eine Topfigur. Bewusste Ernährung spielt da sicher eine Rolle. Aber eben auch ein effektives und konsequentes Fitnesstraining – trotz Terminmarathon. Viele Stars und Promis setzen hierbei offenbar auf denselben Trick: das Training mit der Power Plate. Mit dabei sind – Artikeln internationaler Lifestylemagazine zufolge – Weltstars wie Claudia Schiffer, Julia Roberts oder Demi Moore. Aber auch WM-Entscheider Mario Götze wurde (über Facebook) bereits auf der Promi-Platte gesichtet. Sascha Diefenhardt, Chef von Power Plate Deutschland, kommentiert: „Die Stars scheinen auf

unsere Marke – und die schnelle und gute Wirkung unserer Produkte – zu stehen. Das freut uns natürlich! Die wissenschaftlichen Studien zum Training auf der Power Plate belegen allerdings, dass die Begeisterung ihren Grund hat.“

Die Wirkungsweise

Die Platte der Power Plate vibriert multidimensional. Über die Mus-

„Zitterpartie. Immer mehr Stars outen sich als Power-Plate-Liebhaber, auch Claudia Schiffer. (...)“
(Quelle: Gala)



Foto: Dave M. Bennett/Getty Images Entertainment/Getty Images



Foto: Jaguar PS/shutterstock.com

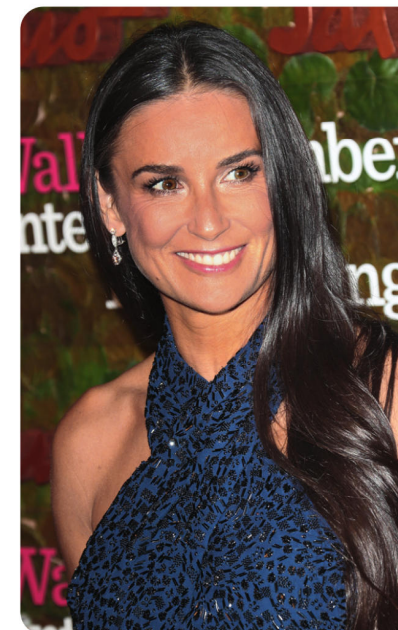


Foto: s_bukley/shutterstock.com



Foto: Featureflash/shutterstock.com

„Powertrend mit Starfaktor. Im Einsatz gegen unerwünschte Fettpölsterchen, schlaffe Konturen und Cellulite vertrauen Hollywood-Celebrities wie Jane Fonda, Demi Moore, Julia Roberts und Clint Eastwood auf die schnelle Wirkung der neuen Power Plate (...)“

(Quelle: Gala)

kelrezeptoren wird ein Dehnreflex ausgelöst, der zu intensiven und angenehmen Muskelkontraktionen führt. Bei angespannter Muskulatur führt das Power-Plate-Training zu einem sehr hohen Trainingsreiz. Wer richtig trainiert, erzielt durch die Anwendung verschiedener Übungspositionen in nur kurzer Zeit deutlich fühl- und vor allem sichtbare Resultate. Spannend: Aufgrund des Dehnreflexes werden knapp 100 Prozent der Muskelfasern rekrutiert und dadurch sogar inaktive Muskeln reaktiviert, die mit „normalem“ Training möglicherweise nicht oder nur schwer ansteuerbar sind.

Diese Wirkungsweise wird durch zahlreiche Studien bestätigt, unter anderem von Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule. Sein Fazit: „Power-Plate-Vibrationstraining ist weit mehr als ein Trend. Es ist eine anerkannte und wissenschaftlich bewiesene Technologie, welche ein hocheffizientes Training von untrainierten, übergewichtigen Menschen bis hin zum Leistungssportler ermöglicht.“

Ein Standardtraining mit der Power Plate dauert nur rund zehn Minuten und sollte zweimal pro Woche durchgeführt werden. Am effektivsten ist das Training, wenn es von einem Profi begleitet wird. Für Promis natürlich kein Problem. Aber auch alle anderen Trainierenden können sich ein professionelles Coaching leisten. Power Plate bewirbt derzeit in einer Tester-Kampagne in großen Lifestylemagazinen wie Gala, Instyle oder Women die über 3.000 Power-Plate-Anbieter, die ein professionelles Training mit der Promi-Platte anbieten.

Redaktion

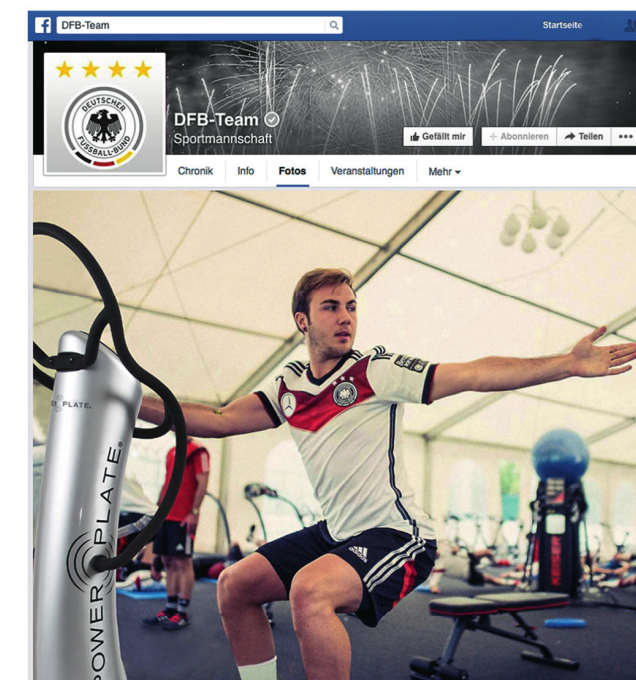
Exklusiver Service

unter www.trainer-magazine.com/powerplate



Wie trainiere ich am besten?

Unter www.trainer-magazine.com/powerplate findest du zwei Power-Plate-Trainingsvideos mit Patrick Schreiber.



Mario Götze, der bei der WM in Brasilien das entscheidende Siegtor geschossen hat, trainiert auf der Power Plate (gefunden auf <https://www.facebook.com/DFBTeam>)