

Muskel-Strom!

Zeitsparend und wirksam – das Kompakttraining mit Vibrationsgeräten stärkt Kraft und Knochen und baut Cellulite ab.

Was haben viele Studiosportler mit unserer Fußballnationalmannschaft gemeinsam? Sie kennen die positiven Effekte von „Whole Body Vibrations“ (WBV): In wenigen Minuten können mechanische Schwingungen genauso viel oder sogar mehr leisten als reguläres Krafttraining (siehe Grafiken rechts). US-Fitness-Coach Marc Verstegen lässt unsere Nationalelf auf Power-Plate-Geräte steigen: „Das Training fördert Kraftzuwachs sowie Flexibilität des Gewebes und stabilisiert die Gelenke.“

Und so funktionieren die Geräte: Die Vibrationen lösen Sehnen- und Muskeldehnreflexe aus. Die Muskeln ziehen sich blitzschnell zusammen und lockern sich wieder – in wenigen Minuten kontrahieren sie einige tausend Mal. In der „Bed Rest“-

Studie (2003/04) untersuchte das Berliner Zentrum für Muskel- und Knochenforschung (ZMK) die Effekte von Vibrations-training an einem für den Einsatz im All konstruierten Gerät, dem „Galileo Space“. Die Tests bezogen sich auf die Verwendung in der Schwerelosigkeit und bei Bettlägerigkeit, wo langfristig stets viel Muskelmasse verloren geht. Mehrere Monate mussten die ruhiggestellten Probanden dafür liegend an die Wackelplatte. Fazit: Muskelabbau bei langer Bettruhe wurde verhindert! Gute Geräte bieten variable Schwingungsamplituden (Höhen) und -frequenzen (Anzahl): für leichte Relax-Einheiten bis zum harten Profiprogramm. Vorsicht: Schwangere, Menschen mit Herzschrittmacher oder Tumoren und auch Epileptiker dürfen nicht darauf trainieren! 

Vibrationen de luxe: Galileo

Galileo-Geräte unterscheiden sich von den Power-Plates in **Design und Schwingungsprinzip**. Während die Power-Plate-Plattform auf und nieder schwingt, funktioniert Galileo – übrigens als einziger patentierter Vibrationstrainer – mit **Seitenalternierung**: Wie bei einer Wippe schwingt die Ebene links und rechts blitzschnell nach oben und unten. Galileo-Training simuliert dementsprechend eine Hüftbewegung, wie sie auch **beim natürlichen Gehen** vorkommt. Nicht nur technisch, auch gefühlt und preislich sind die Galileo-Produkte die Ferraris unter den Wacklern: Das neue Home+ gibt es für 3599 Euro, Geräte für Clubs und Kliniken sind teurer.

Für Sportclubs und Reha: Galileo Fitness, um 7300 Euro

Ohne Sockel, dafür mit Fernbedienung: Galileo Home+

