

# ELLE

29. March 2017

<http://www.elle.de/power-plate-vibrationstraining>

**Erfolg in 10 Minuten: Das ist das beste Workout für alle Sportmuffel, die schlank sein möchten**



**D**u schlepst dich nach der Arbeit ins Fitnessstudio, obwohl du viel lieber beim

Afterwork-Cocktail mit Freunden quatschen würdest und eine 30-minütige Jogging-Session durch den Park erscheint dir schier endlos? Willkommen im Club der Sportmuffel! Nicht jeder freut sich darauf, die Trainingsschuhe zu schnüren, doch beim Gedanken an den neuen Bikini will man dann doch etwas für seinen Körper tun. Die Lösung? Ein kurzes, effektives [Workout](#), das dich zweimal so schnell zu einem flachen Bauch führt wie auslaugende Diäten und schweißtreibende Fitnesskurse.

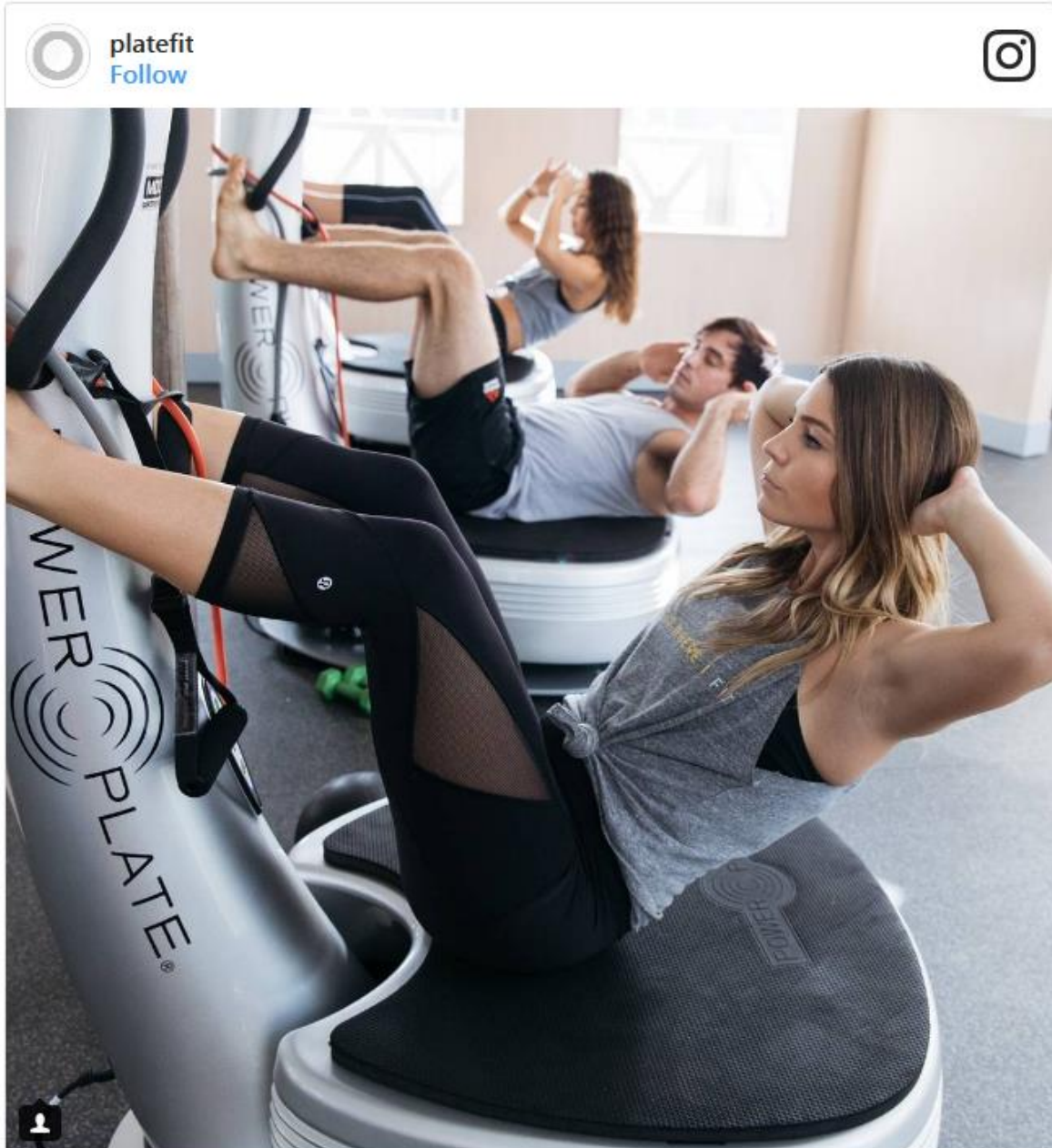
## Schneller schlank mit Vibrationstraining

Für alle, die Sport nicht leiden können oder wenig Zeit dafür haben, ist Vibrationstraining die perfekte Alternative. Das Konzept ist einfach, aber [wissenschaftlichen Studien](#) zufolge sehr effektiv: Du stehst auf einer vibrierenden Platte, auf der du gewöhnliche Übungen wie Push-Ups, Crunches, Squats oder [Lunges](#) durchführst. Durch die sanften Vibrationsstöße wird dein Körper währenddessen durchgerüttelt, die Muskeln müssen ihn stabilisieren und werden so zusätzlich beansprucht. Dabei kommt auch die Tiefenmuskulatur zum Einsatz, die du nicht bewusst steuern kannst. Es arbeiten 97 Prozent deiner Muskelfasern – und das sorgt für einen super schnellen Aufbau. Mehr Muskelmasse führt wiederum zu einem höheren Energieverbrauch während des Trainings und zur Verbrennung von ungewünschtem [Körperfett](#).

## Power Plate: Wie funktioniert das Workout auf der Vibrationsplatte?

Power Plate, der wohl bekannteste Hersteller der vibrierenden Platten, verspricht den großen Abnehm-Erfolg mit nur zehn Minuten Training pro Tag. Und das stimmt laut Probanden, denn die Übungen fordern deinen Körper mehr heraus als eine gewöhnliche Stunde im Fitnessstudio. Immerhin muss er sich, wie bereits erwähnt, gleichzeitig selbst stabilisieren, die [Muskeln](#) arbeiten auf Hochtouren.

Nur auf der Platte stehen und sich kräftig durchschütteln zu lassen reicht jedoch nicht aus, um den erträumten Bikinibody zu erreichen. Du kannst entweder deine liebsten Übungen darauf ausführen oder dich an ein von Power Plate kreiertes Programm halten. Egal ob Bauch-Beine-Po oder Fatburner: Die 10-Minuten-Sessions werden von einem (virtuellen) Trainer begleitet oder können auf Youtube abgerufen werden – je nachdem, ob du in einem spezialisierten Studio oder zu Hause trainierst.



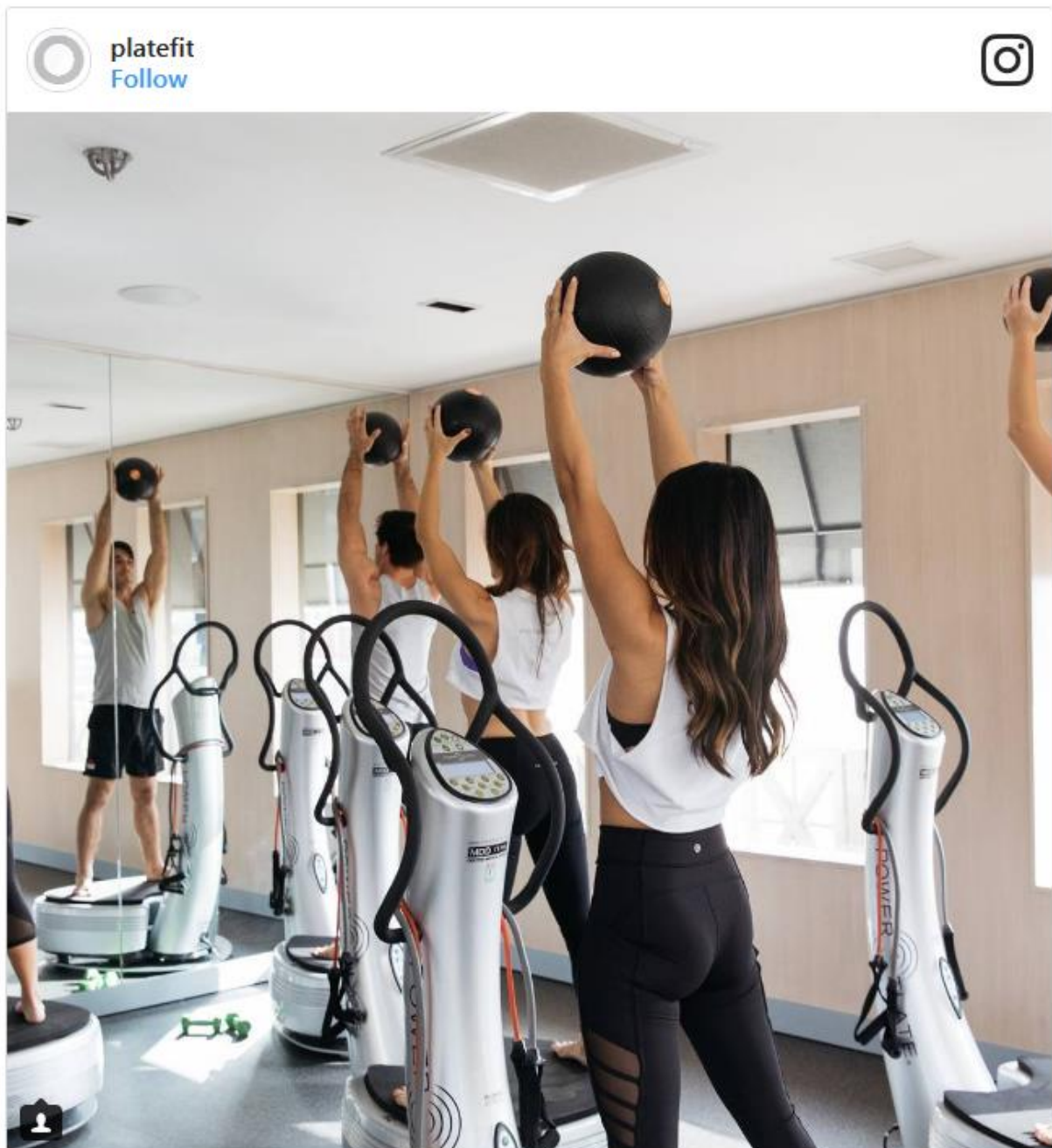
## Vibrationstraining: Noch mehr Vorteile für einen gesunden Körper

Das Vibrations-Workout sorgt laut einer belgischen [Studie](#) des University College of Antwerp durch regelmäßige Trainingseinheiten (Power Plate schlägt pro Woche 2x zehn Minuten vor) und einer bewussten Ernährung für den langfristigen Abnehmerfolg. Doch die vibrierende Platte lässt nicht nur die Kilos purzeln.

Auf der Vibrationsplatte kommt es in einer Minute zu bis zu 2.400 Muskelkontraktionen – dein Körper baut schnell auf und wird stärker. Das sorgt für definierte Arme, Beine, Bauch und Po, aber auch für einen stabilisierten Rücken. Schmerzen und schlechte Haltungen lassen sich so optimal vorbeugen. Durch die Vibration wird außerdem die Durchblutung angeregt,

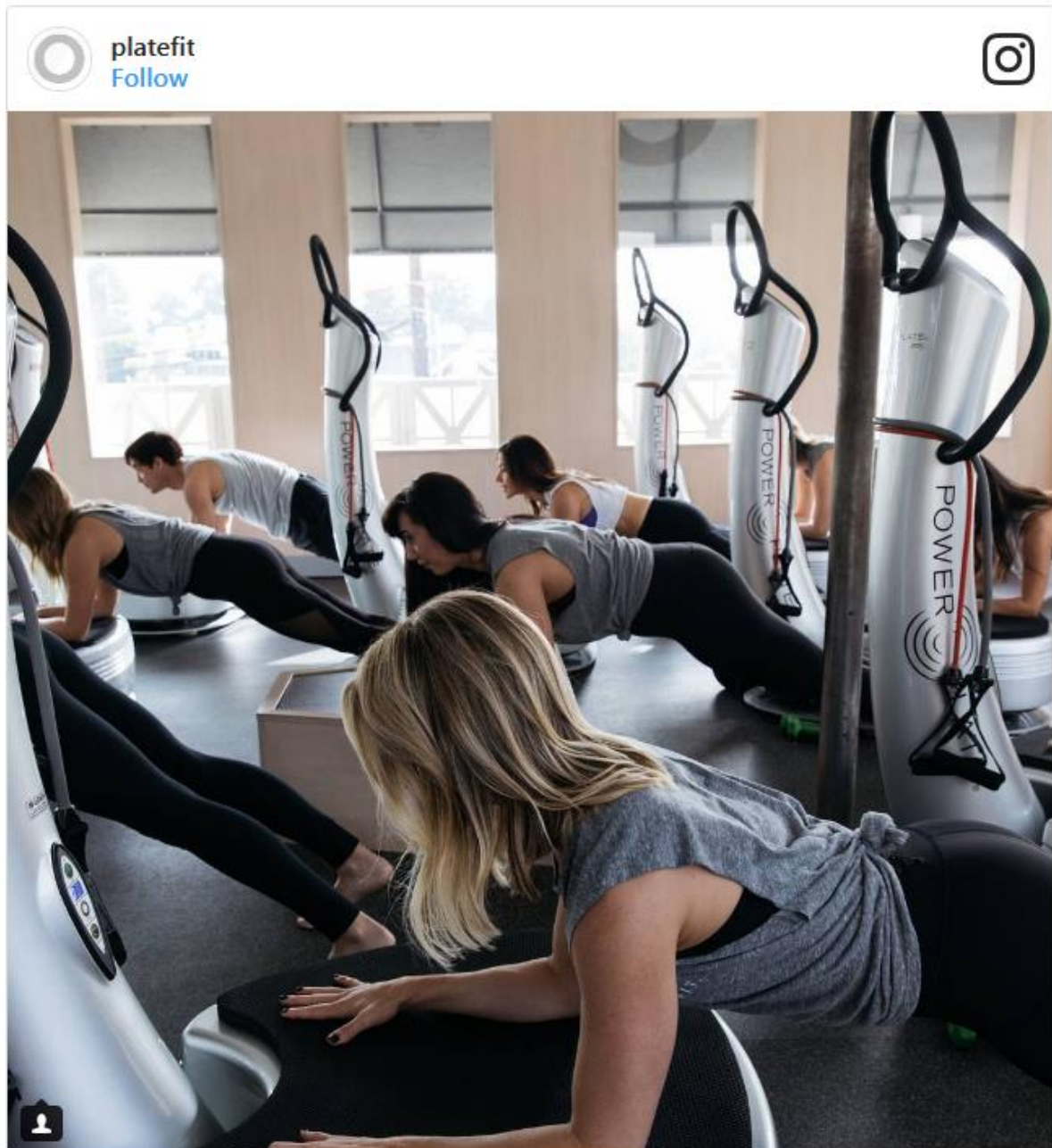
was für allgemein straffere Haut sorgt und so sogar [Cellulite](#) lindern kann. Wer noch mehr für diese Problemzone tun möchte, kann zusätzlich spezielle Workouts von Power Plate absolvieren.

Und alle, die ihrer Seele etwas Gutes tun möchten, können sich durch die Vibration auch massieren lassen – ein super Entspannungsprogramm, das [Stress](#) abbaut und dir nach einem harten Tag hilft, deine innere Mitte wiederzufinden.



## Gibt es einen Haken?

Gesundheitliche Nachteile scheint es nicht zu geben, die Kosten sind unserer Meinung nach aber ein kleiner Haken bei dieser Trainingsmethode. Die original Power Plate für Zuhause gibt es ab ca. 8.000 Euro. Ein 10er-Block im Studio mit persönlichem Trainer kostet rund 200 Euro. Deshalb empfehlen wir, sich in einem gewöhnlichen Fitnessstudio anzumelden, wo es zusätzlich das Angebot einer Power Plate gibt.





platefit  
Follow



Jetzt Vibrationsplatten shoppen: