



www.gesundsitzen.ch

# gesundsitzen

Schweizer Magazin für Ergonomie am Arbeitsplatz und zu Hause

Ausgabe 2012/2013



**...sesshaft!**

Promitalk mit der Schlangenfrau  
Nina Burri & Stefan Schwitter

**Medizin & Rücken**

Triggerpunkte – klein, gemein und schmerzhaft!

**Trends & Wissen**

«Fürsprache für ein gesundes Älterwerden»

**Report**

Seine Mitte finden und behalten

Exemplar  
zum Mitnehmen

# Power Plate – auch ein effektives Rückentraining!

Besseres Aussehen, bessere Fitness, möglichst ohne ein zeitraubendes Training – das wäre ja wohl das höchste der Gefühle. Die Vibrationstechnologie führt auf diesen Weg. Von russischen Ballerinas über amerikanische Astronauten, von Supermodels zu Fabian Cancellara, Raphael Nadal, dem FC Chelsea bis zur Schulthess Klinik reichen die Anwender. Seit 1999 hat diese Technologie einen Namen und eine Form: «Power Plate».

Text: René Buri; Photo: zvg

Schon 1806 wurden Vibrationen gegen Parkinson und zur Rehabilitation von Extremitäten erfolgreich eingesetzt. Physiotherapeuten rund um den Globus nutzen deshalb seit Erscheinen der Power Plate 1999 Vibrationen im Rahmen von Rehabilitationsmassnahmen. Dabei geht es um Muskelzwangskontraktionen, und diese sind ideal für Menschen, die keine harten Reize mehr auf ihren Körper geben können, sei es aus physischen, psychischen oder degenerativen Gründen, aufgrund von Verletzungen oder nach Operationen. Power Plate verstärkt und beschleunigt alle bekannten Behandlungsmethoden, durch zusätzliche Muskelzwangskontraktionen sowohl neuronal, Rezeptorisch, sensorisch, vaskulär und gewebebildend. Das medizinisch zertifizierte Gerät steht mittlerweile in unzähligen Rehabilitations- und Medizinleistungszentren.

## Das Wirkprinzip

Die Power Plate ist eine multidimensional vibrierende Platte, die sogenannte G-Beschleunigungen auf den Körper überträgt. Dabei wird ein Reflex ausgelöst, wie wir es vom Knietest mit dem Hämmchen beim Doktor kennen. Diese Zwangskontraktionen lassen alle Muskeln, inklusive die konventionell nicht trainierbare Tiefenmuskulatur, zwischen 25 und 50 Mal pro Sekunde zusätzlich zucken.

Der grösste Gewinn sind die empfohlenen Anwendungszeiten von nur 2 x 10 Minuten pro Woche für ein Ganzkörpertraining. Bei Power Plate geht es um das Prin-

zip der Superkompensation. Die starken Reize auf den Körper bis zum Mehrfachen des eigenen Körpergewichts werden über ca. 72 Stunden verarbeitet und erhöhen dabei den Stoffwechsel, der Körper reagiert mit Verstärkung.

## Die Effekte in der Therapie

Die Natur gibt uns ein praktisches Beispiel: Bären im Winterschlaf lassen ihren Körper alle 15 Minuten vibrieren, so verliert dieser weniger schnell Muskelmasse und Knochendichte während der langen Inaktivität. Auch Katzen heilen sich selber mit ihrem Schnurren bei Frequenzen zwischen 27 und 44 Hertz.

In vielen wissenschaftlichen Studien wurden die positiven Effekte von Power Plate festgestellt. So wurde beispielsweise im Vergleich mit einem physiotherapeutischen Rückentraining in Bezug auf die

Muskeleigenschaften der Lendenwirbelsäule eine besondere Steigerung der Muskeldichte beobachtet. «Ein 10-minütiges Power Plate-Training kann so zwei einstündige konventionelle medizinische Rückentrainings wirksam ersetzen», so Dr. Marx, Kantonsspital Aarau.

Power Plate verbessert Muskel-, Knochen- und Knorpelaufbau, Fett-, Cellulite- und Stressabbau, starke Durchblutungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsverbesserung, Reduktion von Gelenk-Rückenschmerzen und Leistungssteigerung in Sport und Vitalität.

Diese enorme Wirkungsbreite verdankt dieses Training den unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten. Grundsätzlich lassen sich **drei** verschiedene Arten unterscheiden. Wer die Übungen auf der Power Plate mit angespannten Muskeln ausführt, absolviert ein Krafttraining, das Muskeln

## Stimmen zu Power Plate

**Dr. med. Roland Ballier (Arzt für Allgemeinmedizin, Präventivmedizin und Anti-Aging):** «Dank Power Plate habe ich im rechten Bein keine Lähmungserscheinungen mehr und konnte meine geplante Rückenoperation vermeiden und erfreue mich wieder am Wasserski fahren.»

**Ottmar Hitzfeld, Fussballtrainer:** «Soll ich Ihnen die Entdeckung der letzten 10 Jahre verraten? Wer Power Plate heute nicht einsetzt, ist selber schuld.»

**Dr. med. Simon Feldhaus (Facharzt für Allgemeinmedizin und dipl. Naturheilpraktiker):** Power Plate gehört zu den erfolgreichsten Therapiemassnahmen in der Komplementärmedizin. Vor allem bei Rückenschmerzen hilft das Beschleunigungstraining sehr.»

**Dr. med. Nadin Ochsenbein-Imhof (Fachärztin Gynäkologie und Geburtshilfe):** «Schlagwörter wie Anti-Aging, Ernährung, Metabolische Balance, Fitness gehören für mich zur modernen Gesundheitsförderung. Nach der fertilen Phase beginnen bei der Frau spezifische Probleme wie Beckenbodenschwäche, Rückenprobleme, Cellulite und auch fehlendes Bodyforming. Mit Power Plate habe ich ein Instrument, um den Frauen eine konservative Lösung anzubieten, die wenig Zeit nimmt und eine grosse Effizienz verspricht.»



**Ob auswärts oder zu Hause: 2 x 10 Minuten pro Woche genügen, um das Wohlbefinden zu steigern, sogar Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Verspannungen werden reduziert oder verschwinden ganz.**

aufbaut. Sind umgekehrt die Muskeln in die Länge gezogen, bewirken die Übungen ein intensives Stretching. Die direkte Auflage auf der Platte hingegen wirkt bei entspannter Muskulatur wie eine Massage. Die Beschleunigungen können dabei stehend, sitzend, liegend oder über Bänder übertragen werden.

### Die Anwendungen

Power Plates finden sich auch immer häufiger an Arbeitsplätzen, an denen ein Kontrastprogramm dringend gefordert ist. So in Büros, wo lang dauernde sitzende Tätigkeiten die Regel sind. Bei solchen Arbeiten verkümmert die Rumpfmuskulatur, Nacken und Rücken verspannen sich. Zwei Minuten Power Plate Übungen in einer kurzen Arbeitspause können da schon beinahe Wunder wirken.

### Geräte und Technik

Power Plate Geräte stehen bei vielen Menschen zuhause – bei manchen sogar im Schlafzimmer – als selbstverständliches Trainingsgerät. Mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter – auch dafür steht die Platte. Hunderte von Weltstars – aus dem Sport, aber auch aus allen anderen Bereichen – schwören darauf. Das mag mit Mode und einem Lifestyle-Gefühl zusammenhängen, aber von einem kurzlebigen

Trend kann man nun wirklich nicht mehr sprechen, dann eher von einer zwölfjährigen Erfolgsgeschichte.

Vom Einsteiger-Modell bis zur Professional High-Tech Ausführung im Swiss Design gibt es für jedes Budget die richtige Power Plate. Dazu Bernhard Huber von Power Plate Schweiz: «Das Modell my3 verfügt über die wichtigsten Grundfunktionen. Unser meistverkauftes Privatgerät ist neu die my7 mit 2 Motoren, Amplitude, Frequenzverstellung und dynamischen,

verstellbaren Zugapparaten pro-motion. Diese ermöglichen sogar zusätzliche Beschleunigungen bei funktionellen schnellen Bewegungen mit den Armen. Ein integrierter Personal Trainer, ein grosses LCD-Display mit Videos von 1000 Übungen und 250 Programmen für Rücken, Osteoporose, Fettabbau, Golf usw. begeistert durch Motivation und optimale Zielerreichung. Im professionellen Bereich gibt es drei Modelle, die sich durch ein selbst kalibrierendes adaptives Luftdämpfungssystem sowie ein dynamisches Frequenzprogramm und noch höhere G-Beschleunigungen auszeichnen.»

Es gibt viele gute Gründe, sich mit dem Prinzip der Power Plate auseinanderzusetzen: Wohlbefinden, Schönheit, Leistungsfähigkeit, Kraft, Lebensqualität – letztendlich geht es immer um Gesundheit. Hier wird diese erreichbar in einer perfekt auf die Bedürfnisse unserer Zeit abgestimmten Form.

Mehr Informationen und eine interessante **Rückenbroschüre** stehen hier zum Download bereit: [www.fit3.ch](http://www.fit3.ch), oder können per Telefon **058 580 02 02** bestellt werden. Auch ein Informationsschreiben für Ärzte kann hier heruntergeladen werden.

## Tester gesucht!

**gesundsitzen und Power Plate Schweiz ermöglichen 30 Institutionen (Firmen, Schulen, Altersheimen usw.) für 1 Monat ein Power Plate Relax Back Point kostenlos zu erhalten, um an einer schweizweiten Studie für Rücken- und Nackenverspannungen teilzunehmen: Aufwand 3 x 2 Minuten pro Woche und teilnehmenden Mitarbeiter.**

**Bewerben Sie sich bitte direkt bei Bernhard Huber – [berny@fit3.ch](mailto:berny@fit3.ch)**