

Noch nie hat ein Gerät die Bereiche Rehabilitation, Altersprävention, Wellness und Beauty gleichzeitig so stark revolutioniert wie Power Plate. Dank neuen Erkenntnissen aus dem therapeutischen und medizinischen Bereich entdecken jetzt auch immer mehr Physiotherapeuten und Ärzte die Erfolge der schnellen Power Plate Behandlung.

Power Plate begeistert die Medizinwelt:

# Mit Raumfahrttechnologie zu einem gesunden Körper



Die Power Plate besteht aus einer multidimensional beschleunigten Platte, auf der sitzend, stehend, kniend oder liegend verschiedene Übungsprogramme durchgeführt werden können. An den Seiten der Bodenplatte sind Haltebänder angebracht, welche die Vibrationen auch auf Oberkörper und Arme übertragen.

#### Für jedes Alter

Je nach individuellem Ziel und Problemzonen wird ein persönlicher Trainingsplan erstellt. Zwei Trainingseinheiten pro Woche dauern je nur zehn Minuten. Die Übungsprogramme sind gelenkschonend, für jede Altersgruppe geeignet und setzen sich aus Kräftigungs-, Massage-, Entspannungs- und Stretchingelementen zusammen. Die Resultate übertreffen die herkömmlichen Massnahmen massiv.

#### Das Prinzip

Die Platte und die seitlichen Haltebänder lösen auf einen Knopfdruck im gesamten Körper tausende von Muskelspindel- und Sehnendehnrreflexe aus. Diese G-Beschleunigungen veranlassen die Muskeln zu Zwangskontraktionen. Selbst tief liegende Muskelgruppen des Stütz- und Halteapparates und sogar die Gesichtsmuskulatur werden angesprochen. Im Vergleich zu konventionellen Trainingsgeräten wird auf der Power Plate die Muskelpumpe aktiviert und das Fettgewebe mit mehr Blut für lokalen Fettabtransport versorgt.

#### Durchblutung und Gelenkversorgung

Neben Kräftigungs- und Stretchingübungen lassen sich mit der Power Plate auch zwei Arten von Massagen durchführen: Zum einen eine hocheffektive Durchblutungsmassage, die zur Förderung des Abtransportes der im Bindegewebe eingelagerten Stoffwechsellendprodukte hervorragende Ergebnisse erzielt. Der Pump-Effekt im Millimeterbereich versorgt das Knorpelgewebe in Gelenken mit Vitalstoffen und Flüssigkeit. Zum anderen bietet die regenerative Entspannungsmassage eine Tonussenkung und einen wirksamen Abbau von Verspannungen und muskulären Disbalancen. Positiver Nebeneffekt: Stress und Unruhe werden abgeschüttelt, Müdigkeitserscheinungen sind verfliegen. Selbst Untrainierte haben sofort Glücksgefühle.

#### Studien bestätigen Erfolge

Es ist nahe liegend, dass ein Gerät mit derart vielen positiven Wirkungen wie die Power Plate viele Kritiker auf den Plan ruft. Die veröffentlichten Studien von unabhängigen Universitäten belegen jedoch die Wirkungsweisen von Power Plate:

- Knochenaufbau: Power Plate Training führt zu einer bedeutenden Zunahme an Hüftknochendichte; zudem verbesserte sich die Muskelkraft und Haltungskontrolle bei Frauen im postmenopausalen Alter (Journal of Bone and Mineral Research, Vol. 19/3, 2004).
- Effektiv für ältere Menschen: Die erste Langzeitstudie zur Wirkung von Power Plate Training bei älteren Frauen belegt eindeutig, dass nach 24 Wochen Training mit Power Plate die Kraft und Bewegungsgeschwindigkeit zunehmen (Journal of the American Geriatrics Society, Juni 2004).
- Kraftzunahme: Die Studie zeigt, dass Power Plate nach 12 Wochen Training Kraftsteigerungen und eine verbesserte Höhe bei

- vertikalen Sprüngen im Vergleich zu konventionellem Krafttraining bringt (Medicine & Science in Sports & Exercise, Vol. 35, Nr. 6, 2003).
- Multiple Sklerose: Diese Pilotstudie belegt, dass Power Plate Training bei MS-Patienten Kraftzuwachs, Ausdauer sowie die Haltungskontrolle und das Gleichgewichtsgefühl positiv beeinflusst (Department of Neurological Physiotherapy, Malmö/Schweden, 2007).
- Rückenstudien: Drei unabhängige Studien zeigen, wie bei Personen mit chronischen Rückenschmerzen die Intensivität der Schmerzen durch Power Plate Training abgenommen hat (Rittweger 2002, Iwamoto 2005, Sekky 2007).

Zurzeit laufen verschiedene neue Studien über Parkinson, Multiple Sklerose und Zystische Fibrose, um weitere Wirkungsweisen von Power Plate zu untersuchen. Inzwischen wurde Power Plate bereits sechsfach ausgezeichnet. Im Spitzensport findet das Gerät immer mehr begeisterte Athleten wie beispielsweise Rad-Profi Fabian Cancellara, Bob-Weltmeister Ivo Rüegg oder der FC Basel. Auch in der Sportmedizin wurden mit dem Trainingskonzept beachtliche Behandlungserfolge erzielt.

#### Studie in der Alpinen Kinderklinik Davos

In der Alpinen Kinderklinik Davos wird Power Plate bereits seit über zwei Jahren intensiv eingesetzt und getestet. Chefarzt Dr. med. Bruno Knöpfli zieht folgende Bilanz: «Dass mit Power-Plate ein erfolgreiches Krafttraining durchgeführt werden kann, ist bei gesunden Menschen oder Sportlern bereits bestens bekannt und durch verschiedene Forschungsarbeiten eindeutig bewiesen. Zusätzlich konnte bei den besonders schwierig trainierbaren, adipösen Patienten unserer Klinik wie den schlecht Trainierten oder übergewichtigen Mädchen mit Power Plate Training im Gegensatz zur Kontrollgruppe eine Steigerung der körperlichen Belastbarkeit erreicht werden.» Die Studie ist zurzeit in Auswertung.

#### Schulmedizin entdeckt Power Plate

Der Druck durch die positiven Patientenerfahrungen zwingt nun auch die Schulmediziner dazu, sich mit dem Beschleunigungstraining auseinanderzusetzen. Dies führt dazu, dass immer mehr Informationsveranstaltungen stattfinden, so beispielsweise kürzlich zum Thema Osteoporose-Prävention mit Power Plate an der Universität Zürich. Weiter fand am Inselspital Bern das erste reine Symposium über Beschleunigungstraining statt. In Deutschland ist man bereits einen Schritt weiter: Einige Krankenkassen übernehmen das Training mit Power Plate. In der Schweiz sind dies leider erst Einzelfälle.

#### Therapie-Erfolge

Dennoch gibt es immer mehr Mediziner, die auf Power Plate setzen. «Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Vibrationen in wirksamer Stärke den Knochen erreichen und damit einen

wichtigen Beitrag zum Erhalt der Knochendichte leisten können», so Dr. med. Matteo Rossetto, Sportarzt mit eigener Praxis in Basel. Dr. med. Simon Feldhaus, Fachbereichsleiter Medizin & Sport und Mitglied der Geschäftsleitung von Paramed meint: «Die Power Plate Therapie trägt sowohl zum besseren Knochenstoffwechsel bei, als auch zur Verbesserung der Muskelkraft und Koordination. Das ist eine ganzheitliche Osteoporose-Therapie.» Dann gibt es auch Ärzte, die am eigenen Körper gute Erfahrungen mit Power Plate gemacht haben. So beispielsweise Dr. Andreas Bischof, FMH orthopädische Chirurgie und Sportmedizin, der sich nach einer Operation am Knie mit Power Plate therapierte: «Die Power Plate ist für den Kraftaufbau und die koordinative Verbesserung absolut hervorragend geeignet. Der Zeitaufwand ist minimal, der Erfolg innert kurzer Zeit sichtbar und spürbar. Auch in der Rehabilitation nach orthopädischen Eingriffen hat sich Power Plate als enorm hilfreich gezeigt.»

#### Ausgebildetes Fachpersonal

Wer heute eine andere Person auf der Power Plate trainiert, muss über eine offizielle Zertifizierung als Power Plate Trainer verfügen. Bei den Heimmodellen von Power Plate werden die Käufer ebenfalls während drei Stunden geschult. Power Plate betreibt eine eigene Academy mit Spezialthemen wie beispielsweise Advanced-Osteoporose, -Golf oder -Rücken. Apropos Rücken: Auch immer mehr prominente Sportler bekennen sich zum Training mit Power Plate. So verrät Star-Fussballtrainer Ottmar Hitzfeld: «Dank zweimal zehn Minuten Power Plate pro Woche habe ich heute keine Rückenschmerzen mehr!» Power Plate gibt es an unzähligen Standorten in der ganzen Schweiz. Ein Verzeichnis finden Sie unter [www.powerplate.ch](http://www.powerplate.ch). Informationen gibt es auch bei jedem Arzt oder Therapeuten.

#### Die Wirkungen von Power Plate:

- Muskel- und Knochenaufbau (Osteoporose)
- erhöhter Stoffwechsel (Fettverbrennung)
- Cellulite-Rückbildung
- starke Blutzirkulation
- bessere Kondition
- Erhöhung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Testosteron, Wachstums- und Glückshormonausschüttung
- schnellere Regeneration und Rehabilitation
- Lösen von Verspannungen
- Tiefenmuskulaturaufbau um die Wirbelsäule
- Verbesserte Schlafqualität
- legale Leistungssteigerung: neuronal und sexuell