

In den letzten Wochen habe ich mich bei der Konkurrenz ein wenig umgeschaut. So etwas macht ein guter Unternehmer häufiger um sich zu vergewissern: die anderen können nicht das, was du machst. Oder vielleicht haben sie Ideen die dir selbst nützen.

Leider musste ich feststellen: die haben sie nicht. Eher im Gegenteil. Ihre Seiten schrecken mich ab, sie belügen und betrügen wo es nur geht.

Hier habe ich mal eine Seite auseinandergenommen, welche mir ganz besonders „aufgestoßen“ ist.

Eine Seite von einem „Experten“ der angeblich DAS Zaubermittel für Erfolg im Training hat. Ich fragte mich daraufhin: wenn es so großartig ist und bereits klinisch getestet, warum trainiert nicht der gesamte Spitzensport damit? Die Antwort ist umfangreich und trotzdem schlicht.

Aber lest selbst:

Behauptung eines Personal Trainers aus Hannover.

Wie funktioniert die Power Plate?

Die Power Plate funktioniert nach dem Prinzip der kontrollierten Ganzkörpervibration.

Anm. „Also so, wie die die Bandmassagegeräte aus den 50ern welche bereits als komplett unsinnig entlarvt wurden“

Dabei werden Vibrationen durch eine Vibrationsplatte auf den Körper übertragen, bei der Frequenzen von 25 bis 50 Hz erreicht werden (25 bis 50 Vibrationen pro Sekunde).

Anm. „Der Bereich in dem der Mensch aktiv eingreifen kann endet bei 12 Hz, Spitzenathlet bei 13-15 Hz. Der Rest ist schlichtweg nicht kontrollierbar und somit komplette Überlastung. Als würde ein Kind mit 12 Jahren und 50 kg Körpergewicht gezwungen Kniebeugen mit 200 kg auszuführen. Dort wäre der Aufschrei zu Recht sicher groß. Komisch... bei den Vibrobetrügnern nicht“

Dieser mechanische Reiz erzeugt einen Muskeldehnungsreflex, der Muskel-contraktionen verursacht.

Anm. „Der Muskel kann nicht kontrahieren, da der Rezeptor bereits aussetzt und keine Reize mehr aufnehmen kann. Dehnung, also Entspannung ist richtig, Kontraktion ist falsch!“

Das bedeutet, dass die Muskeln auf die Vibration reagieren, indem sie sich automatisch zusammenziehen und wieder entspannen. Frequenzen von 25 Hz und höher erzeugen sehr intensive und wirkungsvolle Muskelkontraktionen.

Anm. „siehe oben maximale Möglichkeiten für Menschen bis max. 12-15 Hz= Überforderung, daher übrigens auch das so „tolle Gefühl“ des „ich-hab-richtig-toll-trainiert“ wovon die Kunden immer berichten. Das Selbe Gefühl bekommt ihr mit der 200 kg Hantel auch, aber komischer Weise wird das nicht gemacht. Das wäre ja nicht sinnvoll, oder?“

Dadurch werden beim Power Plate-Vibrationstraining ca. 98 % aller Muskelfasern trainiert (bei einer herkömmlichen Trainingssitzung nur ca. 50 %)!

Anm. „zur Wirksamkeit siehe oben: Kontraktion nicht möglich! Folglich KEIN Trainingseffekt!“

Die gesamte Trainingseinheit auf der Power Plate dauert nur 20-30 min!

Anm. (unschlagbares Argument. Obwohl der Begriff „Trainingseinheit“ komplett falsch ist und die 20-30min somit auch sinnvoller genutzt werden könnten, z. B. schlafen oder TV gucken)

Welche Effekte hat das Vibrationstraining?

Hochgeschwindigkeitstraining

Beim Power-Plate-Training erreichen sie annähernd 100% aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen!

Anm. „NOCHMAL: NEIN! Sie ein halbes Dutzend Anmerkungen oben!“

Maximalkraft und Kraftausdauer steigen deutlich an. In nur 20 Minuten erreicht man den gleichen Trainingseffekt wie in einem langen konventionellen Workout.

Anm. „also sollte jeder Profisportler damit trainieren, weil er Zeit spart? Merkwürdiger Weise wurden durch Forschungen von Prof. Dr. Schmidtbleicher und speziell einem sehr erfolgreichen deutschen Bob- und Skiabfahrtfahrer herausgefunden, dass sogar eine massive Verschlechterung der Leistungswerte mit der Nutzung der Platte einhergehen. Die Frage ist nämlich: Wie können denn diese Faktoren ansteigen, wenn sie nicht angesprochen werden? Maximalkrafttraining ist in erster Linie ein Training für die Verbesserung der neuronalen Fähigkeiten, also dem Zusammenspiel der Muskulatur in spezifischen Bewegungen. Das passiert bei einem Vibrationstraining nicht. Es ist komisch, dass zwar von den Trainer behauptet wird, dass man den gleichen Trainingseffekt erzielt, jedoch die Leistungssportarten nur mit den traditionellen Workouts arbeiten und die Vibroplatte, nach diversen Tests, als kompletten Schwachsinn entlarvt und aus dem Trainingsplan gestrichen haben. Und komm mir nicht mit „die Fussball Nationalmannschaft macht das aber auch. Echt? Sind das jetzt die „Vorbilder“ in Sachen Athletik? Leute die sich alle paar Wochen verletzen? Na klar, dass die Fußballer so blöd sind, das zu machen ist wohl kein Wunder. Wie gesagt: Diese Leute stehen, was Krafttraining angeht ohnehin nicht ganz oben im Erfahrungsschatz. Und wenn die Industrie auch noch Geld für die Werbung damit zahlt, warum sollte man das nicht machen. Seriöse Sportarten jedoch sind nicht in der Liste der Verfechter.“

Lokale Fettverbrennung

Der durch das Power-Plate-Training erhöhte Stoffwechsel führt zu einem verbesserten

Fettverbrennungsprozess und zu einer Reduzierung der Fettgewebeschichten. Durch die erhöhte Durchblutung kann Problemzonenfett gezielt örtlich abgebaut werden.

Anm. „Lokale Fettverbrennung gibt es nicht! Dieser Mythos wurde bereits vor Jahrzehnten entlarvt. Ansonsten könnte man mit einem Schwingschleifer (Dasselbe Prinzip wie die Vibroplatte übrigens!!!!) lokal die Problemstellen besser bearbeiten. Das funktioniert natürlich nicht! Probieren sie es aus!!!!“

Hautverschönerung

Massagen auf der Power-Plate lösen Verklebungen, brechen Fettzellen auf und führen zu einer besseren Mobilität der Gewebeschichten. Der Abbau von Cellulite, verbunden mit dem Neuaufbau des Bindegewebes, verbessert das Hautbild nachhaltig.

Anm. Auch hierfür gibt es keinen Beweis. Grundlage für den Erfolg im Bereich Cellulite ist ein optimierter Ernährungsplan UND ein RICHTIGES, reizsetzendes Training.

Bessere Körperkontrolle

Die gleichzeitige Stimulierung der Rezeptoren im ganzen Körper verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination. Außerdem werden Reaktion und Gleichgewichtssinn trainiert und verbessern sich sofort.

Anm. „Hier sind wir wieder beim bereits erwähnten Vorgang: die Stimulierung erfolgt nicht bewusst, sondern passiv und unbewusst. Eine Verbesserung der Leistung ist deshalb überhaupt nicht möglich, es sei denn, man befindet sich im direkten Aufbau nach einem Schlaganfall und muss von 0 das Gehen wieder erlernen. Hier führt es tatsächlich zu einem positiven Effekt. Aber eben nur bis zu dem Maße, wenn das Niveau des normalen Gehens erreicht ist. Ab da wird keine positive Wirkung mehr erzielt, da kein überschwelliger Reiz vom Körper abgefordert wird. Im Übrigen kann man sich davon selbst überzeugen: alle propagierten Studien zu den unglaublichen Erfolgen basieren immer auf Studien aus dem Bereich der Reha. Aber keine anerkannte Studie dokumentiert die Erfolge bei Sportlern, weil es schlicht und ergreifend keine gibt.“

Sofortentspannung

Starke Durchblutung, Erwärmung und der Sehnendehnreflex sorgen für eine Freigabe von Elastizitätsreserven und lösen Verspannungen. Dysbalancen gleichen sich aus und schnelle Stretchingresultate sind erzielbar.

Anm. „Entspannung ist tatsächlich richtig. Begründung: wenn ein Rezeptor ein Signal mehr als 4000x sieht, „steigt er aus“. Folge ist nicht, wie oben behauptet, der Maximalkraftzuwachs, sondern eine ausschließlich eine erhöhte Dehnfähigkeit“

De Facto ist das Trainingsgefühl mit der PowerPlate letztendlich nur die Überforderung des Körpers und daher rührt das „tolle Gefühl“ alles gegeben zu haben und effektiv trainiert zu haben. Das einzig Gute: Außer auf die Geldbörse des Kunden und die Einkünfte des Personal Trainers hat die PowerPlate keine negativen oder positiven Effekte für den Kunden.

Meine Frage: Gibt es immer noch so viele Menschen die so dumm sind darauf hereinzufallen?

Die Antwort: leider ja! Und es gibt immer noch genug Personal Trainer die diese Dummheit bewusst ausnutzen.

Mein Fazit: Die Vibroplatte funktioniert. Ja, aber leider nur bei einem körperlichen Gebrechen. Und auch dann nur unmittelbar nach dem Trauma. Nachdem der Körper ein gewisses Level erreicht hat, funktioniert sie nicht mehr reizauslösend sondern eher gegenteilig. Vorstellbar wie der erste Gang im Auto. Der funktioniert beim Anfahren... aber niemand würde auf die Idee kommen bei 180 noch einmal in den ersten Gang zu schalten... oder etwa doch?

Wer auf diese Sache hereinfällt und unbedingt Geld verbrennen will, der überweise es doch gleich an den jeweiligen Trainer. Dann spart er sich wenigstens den Weg zu diesem sinnlosen Zeitverbrennungstraining.

Zwar widerspricht sich der Verfasser der Werbung im Text permanent, aber es scheint entweder nicht bewusst zu sein, oder er ist einfach nur ein richtig überzeugender Betrüger.

Mein Fazit: Es gibt kein Zaubermittel! Es gibt kein „leichtes“ erfolgversprechendes Training. Es gibt nur harte Arbeit und den Genuss des Erfolgs, der sich dem Sportler dann öffnet.

Gebt Betrügern keine Chance!

Euer S&C

Mark

P.S. Du willst deine Performance verbessern?

Dann bleib beim altbewährten Strength & Conditioning Training

