



Power Plate – FIBO Highlights 2011

# Neues Trainingskonzept

Power Plate begrüßte seine Kunden und Gäste auf der diesjährigen FIBO nach einem Umzug in Halle 3 in einem komplett neuen Look – die Standfläche wurde fast verdoppelt und sehr offen gestaltet.

„Wir wollten den Stand in diesem Jahr attraktiv für jeden machen und die Punkte Style und Qualität nicht vernachlässigen. Das ist uns sehr gut gelungen“, so Sascha Diefenhardt, Inhaber Power Plate Deutschland.

Neben der Weltneuheit powerBIKE hat Power Plate eine weitere Neuheit

vorge stellt – das Power Plate Express Workout. In nur 14 Minuten wird hier ein Ganzkörpertraining auf der Power Plate mit einem Kraftausdauertraining auf dem power BIKE kombiniert.

Dr. Markus Dworak testete diese Innovation auf Herz und Nieren:

Das Konzept

Das Power Plate Express Workout sieht ähnlich aus wie ein Boxring. Es ist ein durch vier Milchglassäulen abgegrenzter kleiner Bereich und ist mit einem großen Deckenabhängiger mit dem Logo „Power Plate Express Workout“ gut sichtbar. Das Konzept soll in einem Club auf der Trainingsfläche stehen – eine in der Mitte stehende Ampel steuert das selbstständige Training der Mitglieder. Die einfachen Übungen auf der Power Plate



und auf dem powerBIKE sind festgelegt und werden auf einem Display neben den Geräten kurz erklärt. Der Raumbedarf für das Basiskonzept des Power Plate Express Workouts beträgt nur 14 qm und kann sehr einfach auf einer Trainingsfläche implementiert werden.

Das Training Nach einer Einweisung kann jedes Mitglied ohne Betreuung im Power Plate Express Workout trainieren: Alle Übungen sind durch Trainingspläne vorgegeben, gut beschrieben und einfach umzusetzen. Während der einminütigen Rotphase der Am-

pel betritt das Mitglied den Bereich und hat genügend Zeit, um die persönlichen Einstellungen auf der Power Plate vorzunehmen. Während der darauf folgenden sechsminütigen Grünphase absolviert das Mitglied ein Ganzkörpertraining auf der Power Plate. In der nächsten einminütigen Rotphase wechselt der Trainierende von der Power Plate auf das powerBIKE und nimmt auch hier die persönlichen Einstellungen vor. In der anschließenden sechsminütigen Grünphase trainiert das Mitglied nach vorgegebenen Übungen auf dem powerBIKE.

Durch die strikte Taktung können alle sieben Minuten zwei weitere Mitglieder in den Bereich eintreten und mit dem Power Plate Express Workout beginnen. Dadurch liegt die maximale Auslastung des Power Plate Express Workouts im Basiskonzept bei 16 Personen pro Stunde – je nach Auslastung kann der Bereich leicht erweitert werden.

#### Dr. Dworaks Resümee

Bei dem Power Plate Express Workout handelt es sich um ein spannendes und neuartiges Trainingskonzept, bei dem ein hocheffektives und zeitsparendes Ganzkörpertraining in 14 Minuten absolviert werden kann. Die Mitglieder können aufgrund der vorgegebenen Übungen das Training eigenständig durchlaufen und durch den geringen Platzbedarf von weniger als 15 qm lässt sich das Power Plate Express Workout leicht auf der Trainingsfläche implementieren. Viele unabhängige wissenschaftliche Studien haben mittlerweile gezeigt, dass ein Vibrationstraining eine effektive Trainingsmethode darstellt. Demnach bietet das Power Plate Express Workout ein innovatives und hocheffektives Trainingskonzept mit einer guten Durchführbarkeit im Studioalltag.



Dr. Markus Dworak  
Wissenschaftlicher Beirat  
(ehem. Harvard Medical  
School und Deutsche  
Sporthochschule Köln)

Dr. Dworak studierte Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln und befasste sich unter anderem mit den Effekten eines Vibrationstrainings auf diverse Kraft- und Schnelligkeitsparameter. Anschließend promovierte er am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln mit Auszeichnung und setzte seine Forschungsarbeiten an der Harvard Medical School in den USA fort. Dr. Dworak blickt auf eine langjährige Erfahrung in der Sport- und Gesundheitsbranche zurück und ist Autor wissenschaftlicher Publikationen.



Power Plate Stand FIBO 2011



Power Plate Express Workout