

► Information ► frauTV ► Sendung vom 11. Februar 2009

URL: http://www.wdr.de/tv/frautv/sendungsbeitraege/2009/0211/thema_03.jsp

Vom Leiden bis zur Traumfigur

Mittwoch, 11. Februar 2009, 22.00 - 22.30 Uhr

Freitag, 13. Februar 2009, 13.30 - 14.00 Uhr (Wdh.)

Der Trend bei den neuen Fitnessgeräten geht zu mehr Technik gepaart mit weniger Zeitaufwand. frauTV hat drei Geräte getestet: die Vibrationsplatte, das Elektrostimulationstraining und das Vakuumtraining. Unsere Testerin Katrin möchte zwei Kleidergrößen abnehmen, sie hat alle drei Geräte ausprobiert. Die neuen Trainingsmethoden wurden in zahlreichen Studien der Deutschen Sporthochschule Köln bewertet.

1. Gerät: Die Vibrationsplatte



Auf der Vibrationsplatte ziehen sich die Muskeln blitzschnell zusammen, was den Trainingseffekt enorm steigert.

Unter verschiedenen Markennamen (power plate, vibrotech etc.) verspricht das Training auf der Vibrationsplatte in kurzer Zeit Muskeln auf- und Fett abzubauen. Das so genannte Vibro-Training entwickelte ein russischer Wissenschaftler, der damit Spitzensportler trainierte.

Man stellt sich auf eine elektrische vibrierende Platte und führt dort - ähnlich wie bei klassischen „work outs“ gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po etc. aus. Die Übungseinheit beträgt nur 45 Sekunden, das gesamte Training zwanzig Minuten. Durch die elektrischen Vibrationen, die sich im Körper vertikal fortsetzen, werden Sehnen- und Muskelreflexe ausgelöst. Die Muskeln ziehen sich blitzschnell zusammen, bis zu einigen tausend Mal in wenigen Minuten. Dadurch

kommt es zu einer erhöhten Blutzirkulation, zur Aktivierung der Lymphgefäße und zum verstärkten Proteinaufbau bei gleichzeitig gesteigertem Verbrauch.

Die Geräte sind weltweit medizinisch zugelassen und werden neben dem Fitnessbereich vor allem auch in der Rehabilitation von muskelgeschwächten Menschen eingesetzt. Studien der Deutschen Sporthochschule belegen die Wirksamkeit des Vibrationstrainings im Hinblick auf Muskelaufbau, Kraftzuwachs und Fettreduzierung. Gleichzeitig wird jedoch davor gewarnt, größere Körperpartien der Vibration auf der Platte auszusetzen, da es noch keinen medizinischen Nachweis über die Auswirkungen der Vibration auf den Kopf und die inneren Organe gibt. Daher findet dieses Training immer unter fachkundiger Anleitung statt.

2. Gerät: die Elektrostimulation

Das Elektrostimulationsgerät, auch Body-Transformer genannt, ermöglicht ebenfalls ein zeitsparendes und besonders effektives Ganzkörpertraining. Bei diesem Training wird man in eine angefeuchtete Hose und Jacke gesteckt, die mit Hilfe von Elektroden unter niedrigfrequenten Strom gesetzt werden. Dazu werden einfache Bewegungen ausgeführt. Die Stromimpulse reizen die großen Muskelgruppen des Körpers, was zu einer Dauerkontraktion der Muskulatur führt. Agonist und Antagonist, Muskeln, die eigentlich konträre Bewegungen ausführen, arbeiten gleichzeitig. Bei dieser Methode werden noch mehr Muskeln angesprochen als mit Hilfe der Vibrationsplatte. Auch die



Die Elektrostimulation sieht gefährlich aus, ist aber extrem effektiv.

Elektrostimulation ist eine medizinisch zugelassene Methode zur Linderung zahlreicher Beschwerden, u.a. Rückenschmerzen.

Studien der Deutschen Sporthochschule bescheinigen dem Elektrostimulationstraining eine noch größere Wirksamkeit als der Vibrationsplatte, was Muskelaufbau und Körperformung angeht. Auch ist hier unter sachkundiger Anleitung das Risiko, etwas falsch zu machen, sehr viel geringer.

3. Gerät: das Vakuumtraining



Die Wirksamkeit des Vakuumtrainings kann wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden.

Mit Hilfe von Vakuumtraining abzunehmen, das versprechen die Hersteller von Unterdruckgeräten. Dabei geht man davon aus, dass das Unterhautfettgewebe bei zunehmender Dicke schlechter durchblutet wird und - im Umkehrschluss - bei einer Anregung der Durchblutung Fett verliert.

Die Durchblutung im Unterhautfettgewebe anregen sollen die Unterdruckgeräte. Dies können Ganzkörperanzüge sein, in denen durch ein Pump- und Saugsystem mittels Schläuchen ein Vakuum erzeugt und die Haut stark durchblutet wird. Dies kann auch eine Unterdruckkammer sein, in der man liegend zusätzlich ein leichtes Ergometer-Training absolviert.

Tatsächlich kann bei so trainierenden Frauen ein Umfangverlust festgestellt werden, doch nicht nachweislich durch den Unterdruck, sondern möglicherweise auch einfach durch die zusätzliche Bewegung. Die Wirksamkeit des Vakuumtrainings ist laut Deutscher Sporthochschule bislang wissenschaftlich nicht erwiesen.

Autorin:

Iris Toussaint

Links

[➔ Power Plate Deutschland](#)

[<http://www.powerplate.de>] Hier findet man alle Infos über das Training mit Vibrationsplatte.

[➔ miha bodytec GmbH](#)

[<http://www.miha-bodytec.de>] Infos über das Elektrostimulationstraining.

[➔ HYPOXI Qualitätsstudio Köln](#)

[<http://www.hypoxistudio-koeln.de>] Hinweise über Vakuumtraining.

[➔ Deutsche Sporthochschule Köln](#)

[<http://www.dshs-koeln.de/train/index.htm>] Institut für Trainingswissenschaft & Sportinformatik.

Stand: 11.02.2009

© WDR 2009