



STYRKE OG BALANCE MED DEN

EFFEKTIVE POWER PLATE

Et nyt og spændende, yderst effektivt træningsredskab herhjemme er Power Plate, som bygger på Newtons anden lov om acceleration. Det kan måske lyde syret, men der er tyngde i den viden og erfaring, der ligger til grund for udviklingen af den vibrerende og fysisk krævende maskine, som hurtigt er blevet til 'kendissers' og sportsfolks træningsmetode.

Af Helle Hartmann Nielsen

Faktisk blev Power Plate udviklet allerede i 1999, af den olympiske træner, Guus van der Meer. Accelerationstræning er en højteknologisk træningsform, udviklet til astronauter - og essensen er, at apparatet udnytter kroppens egen vægt og dens reaktion på vibrationer. Effektiv, banebrydende og tidsbesparende træning, som dog kræver kyndig vejledning.

I USA er Power Plate en populær, men herhjemme endnu en nyhed, som forhandles af Medicsport i Søborg. En plade vibrerer horisontalt og vertikalt, hvorved kroppens muskler tvinges til at trække sig sammen 25-50 gange i sekundet. Mere end 200 mulige øvelser giver styrke, stræk, massage og afspænding - så effektivt, at man kun anbefaler træning 3-4 gange om ugen, et kvarter ad gangen. 15-20 min. svarer til en times konventionel træning i fitness-center. Et individuelt træningsprogram kan laves til alle, lige fra den ældre gigtplagede til den unge veltrimmede.

Man kan have en Power Plate stående derhjemme og få træningsvejledning, men de fleste benytter sig af en personlig træner hos LivingAge på Kgs. Nytorv i København. Skuespiller og komiker Søs Egelind er begejstret for Power Plate, og man kan følge træningsforløbet på hendes blog, www.medicsport.wordpress.com.



www.livingAge.dk

- hvor man kan træne på maskinen

<http://dk.powerplate.com/DA>

- hvor man kan læse mere om maskinen

www.medicsport.dk

- hvor vi rådgiver

www.fitnessbutikken.dk

- hvor man kan købe den online

