



Sundhedsredaktør
Karen
tester PowerPlate

Den resultatorienterede

Hvad:

PowerPlate® anvender principperne fra accelerationstræning. Selve power-platen er en vibrerende fitnessmaskine, der vibrerer både horisontalt og vertikalt op til 50 gange i sekundet, og som kan reguleres i hastighed og styrke. På den måde trækker kroppens muskulatur sig meget mere sammen end normalt. På pladen udfører du under kyndig vejledning fra din træner funktionelle træningsøvelser, såsom squat, mavebøjninger, armbøjninger, og hvad der ellers hører til et ordentligt træningspas. Maskinen er designet til, at du kan lave 230 forskellige øvelser på den – kedeligt bliver det aldrig.

Hvor:

PowerPlate® er kæmpestort i USA – og f.eks. har Madonna og Courtney Cox længe sværget til træningsformen. Formen er også et stort hit i Holland, Frankrig og England og er nu endelig kommet til Danmark med Medicsport og Gitte Karis. Det foregår i lækre træningsomgivelser hos LivingAge med udsigt over Kongens Nytorv i København og vil snart være at finde landet over.

Hvorfor:

Altså for mig at se er der ikke nogen grund til IKKE at dyrke PowerPlate®. Helt faktisk øger det blodcirkulationen, reducerer forekomsten af appelsinhud, renser ud i lymfesystemet, øger stofskiftet og fedtforbrændingen, og så opbygger det dine muskler, så du får en slank og tonet krop. Og som bonus så tager det kun en halv time ad gangen – og hold da op hvor er det fedt at have en personlig træner til at motivere én.

Hvordan:

Det lyder jo for let og for godt til at være sandt, tænkte jeg, inden jeg begyndte. HA! hvor blev jeg klogere dér: Jeg måtte næsten kravle fra min første session, så meget var mine muskler vakt til live. Jeg kunne med det samme mærke, at det her gav altså noget. Træner Gitte Karis spurgte grundigt ind til, hvad jeg gerne ville opnå, og hun lovede mig, at jeg nok skulle være strammet op, inden jeg var færdig hos hende. Hun sammensatte et effektivt træningsprogram med cirka 10 øvelser

pr. session, der varierede fra gang til gang. Langsomt satte hun styrken og hastigheden op, så min krop rigtig blev udfordret. Jeg fortalte undervejs Gitte, at jeg aldrig i mit liv havde kunnet tage en ærlig armbøjning, men syntes, det var noget af det hårdeste i verden. Derfor var jeg meget stolt, da jeg efter min sidste session hos Gitte kunne præstere en række armbøjninger i træk (og det var ikke engang på knæene)! Og så passer træningsmetoden perfekt til mit temperament, fordi jeg ikke behøver at sætte oceaner af tid af til det.

Hvor ofte:

Jeg har trænet PowerPlate® i en måned, 30 minutter ad gangen tre gange om ugen. Det anbefales, at du træner to-tre gange om ugen, hvis du vil opnå synlige resultater forholdsvis hurtigt. Vil du have hurtige resultater, kan du følge LivingAges forvandlede program, der løber over tre måneder og inkluderer kosttræning.

Hvilken effekt:

Uden at lave anden motion ved siden af eller foretage markante kostændringer har jeg på fire uger set tydelige ændringer på kroppen. Jeg er blevet strammet op og ser mere tonet ud, især på mave og lår. I alt har jeg tabt 16 centimeter fordelt på brystet med 3,5 cm, taljen 5,5 cm, hofterne 3,0 cm, lårene 3,5 cm og armene med 0,5 cm.

Hvilken vurdering:

FFFFFF

