

Schüttel deinen Speck

Effizientes Training für gestresste Großstädter:
ein Selbstversuch auf der Power Plate

„Horch mal in Dich hinein“ gibt Tobias Methman mir noch auf den Weg, nachdem ich die ungewöhnlichste Trainingsstunde meines Lebens absolviert habe. Also horche ich - und bin erstaunt. Nach einer halben Stunde fühle ich mich gekickt, als hätte ich gerade die Alster umrundet. Dabei bin ich alte *Couch Potatoe* auf diesem Ganzkörpervibrator nicht mal richtig ins Schwitzen gekommen.

„Power Plate“ heißt die Rüttelmaschine, deren Technik in den 60er-Jahren für russische Raumfahrer entwickelt wurde. Aufwärmen, Kräftigungsübungen und Entspannung - vom „Hallo“ bis zum Tschüß“ vergehen gerade mal 30 Minuten. Klingt wie gemacht für den gestressten Großstadtmenschen - und kann überhaupt nicht funktionieren! Denke ich. „Die Logik musst du hier komplett ausschalten“, rät der Personal Trainer. Er wird Recht behalten.

Das Gerät erzeugt Vibrationen: rauf, runter, rechts, links. „Du wirst auf der Platte beschleunigt“, erklärt Tobias. Ich sehe mich schon kosmonautengleich durch die Umlaufbahn gleiten. Mit Schwerelosigkeit hat mein Körpergewicht zwar nichts zu tun. Doch Liegestütze sind mir noch nie so leicht von der Hand gegangen wie hier: 30 Sekunden verharre ich in der Trainingsposition, bemühe mich, Ausatmen und Lächeln in Einklang zu bringen. Dann ist auch schon wieder alles vorbei. „Das ist das, was Du an einem Fitnessgerät auch machst“, erklärt der Trainer. „Die Vibration löst einen körpereigenen Reflex im Muskel aus: Dieser verkürzt den Trainingsaufwand, hat aber denselben Effekt.“ Und niemand hat dabei zugehört, wie ich mich zum Deppen der Muckibude mache. Ich bin begeistert!

Schließlich habe auch ich gute Vorsätze für das Neue Jahr gefasst: Abnehmen und Bewegung, das Übliche. Doch ich weiß, dass ich ein Weltmeister im Finden von Ausreden bin. „Wer sich darüber im Klaren ist, wie faul er tatsächlich ist, hat auch eine gute Chance, das Scheitern zu verhindern“, sagt Tobias und warnt: „Wenn ein Training nicht in deinen Alltag passt, dann wird das nichts.“ Da ist die halbe Stunde auf der vibrierenden Platte eigentlich ideal. Einziger Haken: Die Zehnerkarte für das Einzeltraining bei Tobias kostet 350 Euro. Sein Argument, um meine Bedenken zu zerstreuen: „Wenn du einmal in der Woche eine halbe Stunde aufwendest, bei der du sofort etwas merkst, kommt die eigene Motivation in Gang. Dann willst du nach zwei, drei Wochen schon von selbst noch mehr: Spaziergehen, Fahrradfahren, Laufen.“ Okay, denke ich: Die Methode ist überzeugend, der Vorsatz gefasst. Jetzt muss ich nur noch einmal in mich hineinhorchen.

STEFAN MIELCHEN



Gute Vorsätze: und nun?

Personal Trainer Tobias Methmann über Scheitern und Chancen

h Tobias, warum scheitern die Menschen so oft an ihren guten Vorsätzen?

Weil sie sich zuviel zumuten und ihre Ziele nicht genau oder realistisch definieren. Wer zehn Kilo abnehmen möchte muss sich überlegen, dass er das nicht in zwei Wochen schafft, sondern vielleicht in einem halben Jahr. Das Ziel muss richtig definiert sein und dem tagesaktuellen Fitnessstand entsprechen.

h Trotzdem ist der Leidensdruck gerade nach Weihnachten bei vielen groß.

Ja, aber der Mensch ist nun mal faul. Ich nehme mich da selbst nicht aus. Wir sind Helden darin, uns leichte Wege zu suchen: selbst wenn wir uns ein tolles Ziel gesetzt oder früher Leistungssport getrieben haben.

h Ist der Gang ins Fitnessstudio da nicht genau das Richtige?

Jeder denkt immer, sein gesamtes Umfeld sei im Fitnessstudio organisiert. Dabei sind nur fünf bis zehn Prozent der Deutschen dort Mitglied. Trotzdem denken viele: Ich muss auch so etwas tun. Nach dem Jahreswechsel fallen sie dann den großen Fitnessketten in die Hände. Da wirst Du am Anfang meistens gut betreut und hast ein paar Trainertermine. Aber dann kommt der Tag an dem du feststellst: Das muss ich alleine machen! Hier bleibt bei vielen die Motivation auf der Strecke - und damit der Effekt.

h Wie lässt sich das vermeiden?

Der Fitnessgedanke lautet: höher, schneller, weiter - und das in möglichst kurzer Zeit. Also: mehr Gewichte stemmen, schneller laufen, und das möglichst so schnell, wie der Trainer es möchte. Medizinisch geschultes Personal fragt: Wen habe ich vor mir, was kann die Person, wo will sie hin? Dann wird geschaut, wie das in kleinen, machbaren Schritten zu erreichen ist. Das bedeutet realistischere für viele Leute, erst mal ein Zeitfenster von einer halben Stunde pro Woche zu finden, in dem sie effektiv etwas für sich tun.

h Ist das wirklich effizient - bei den Erwartungen, die man sich selbst aufbaut?

Wichtig ist, dass man bei jedem Mal merkt: Das tut mir gut. Denn dann macht man es auch wieder. 80 Prozent der Leute haben erst einmal den Muskelkater ihres Lebens, weil ein Trainer ihnen gezeigt hat, wo die Grenzen sind. Es geht aber nicht darum, jemandem zu zeigen wie schlecht er ist, sondern wo sein Potenzial liegt.

h Und wenn die Waage trotzdem weiter ächzt?

Um langfristig erfolgreich zu bleiben, muss man nicht das Leben von jetzt auf gleich auf den Kopf stellen. Du darfst dich nicht kasteien. Damit erreichst du vielleicht dein Wunschgewicht. Danach fängst du wieder an, „normal“ zu essen - und schon tritt der Jojo-Effekt ein. Eine wichtige Stellschraube ist immer die Bewegung. Dann kann der zweite Schritt sein, an der Ernährungsschraube zu drehen. Je mehr du an diesen Schrauben korrigieren kannst, desto schneller kommst du deinem Ziel näher.

INTERVIEW: STEFAN MIELCHEN

Tobias Methmann ist sportmedizinischer Personal Trainer.

fitcare-professional-training.de

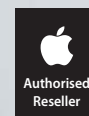
Eine magische Ladung.



mobee € 49,99

Mobee Magic Charger | Der Magic Charger dient als Ladegerät für die Apple Magic Mouse | Die Maus wird einfach auf die Induktionsfläche gelegt und beginnt sofort sich aufzuladen | Umweltfreundlich durch speziellen Akku | Inkl. Akku, Ladeschale, Anschlusskabel | USB | **114897**

Maus dient nur zur Anschauung und ist nicht im Lieferumfang enthalten.



Beratung inklusive. Wenn es um Apple & Co. geht, sind Sie bei uns an der richtigen Adresse. Wir analysieren Ihre Bedürfnisse genau und verkaufen Ihnen nur das, was Sie auch wirklich brauchen. **Digitale Ideen erleben.**

GRAVIS Stores in Ihrer Nähe:
Bremen: Am Wall 127 | Hamburg: Grindelallee 41 | Ida-Ehre-Platz 1-3 | Lübeck: Haerder-Center, Sandstraße 1-5 | Hannover: Ernst-August-Galerie, Ernst-August-Platz 2
28x in Deutschland und im Internet: www.gravis.de