Mit Vibrationen fit - Power Plate mit neuem Fahrrad
20.04.2012

Muskeln aufbauen und fit werden, ohne dabei so stark schuften zu müssen wie üblich? Die Vibrationen machen den Unterschied, sagen die Entwickler der Power Plate. Denn mit dem Ruckeln und Zuckeln auf der Power Plate werden die Muskeln bis in die letzte Faser angesprochen und effektiver trainiert. Neben der schon bekannten Plattform, auf der verschiedene Übungen gemacht werden können, gibt es jetzt auch ein Fahrrad, das auf der FIBO in Essen präsentiert wird.
Über Sinn und Effekte haben wir mit dem Hersteller und mit dem Präsidenten des Gesundheitszentrums der Deutschen Sporthochschule in Köln gesprochen.

Anmoderation:
Schmidt antwortet auf folgende Fragen:
1. Welche Neuheiten präsentieren Sie auf der FIBO 2012?
2. Auch bei der herkömmlichen Power Plate, auf die man sich stellt, gibt es ein neues Modell?
3. Wie hat sich das Thema Power Plate entwickelt ? wo haben Sie angefangen und wo sind Sie jetzt?
4. Wie wichtig ist es für Sie, auf der FIBO präsent zu sein?
5. Welche Erwartungen haben Sie an die FIBO?

Froböse antwortet auf folgende Fragen:
6. Wie würden Sie den gesundheitlichen Aspekt von Power Plate beschreiben?
7. Manch einer belächelt vermutlich immer noch die Geräte, bei denen durch die Vibrationen etwas passieren soll ? aber das Ganze hat tatsächlich auch aus medizinischer Sicht einen Effekt?
8. Die herkömmliche Power Plate, auf der man steht und Übungen machen kann, kennt man schon ? wie ist es denn bei dem Fahrrad mit Vibrationen, sehen Sie da auch einen tatsächlichen Effekt, oder musste da vor allem ein neues Produkt geschaffen werden?
9. Sie haben ja selbst schon drauf gesessen und haben das Gerät getestet, beschreiben Sie doch mal, wie das ist ?