

Das Gerät vibriert sanft und leise, aber die Wirkung ist verblüffend



GETESTET

Fit geschüttelt

Sich ein bisschen durchschütteln lassen und dabei Muskeln bilden? Das klingt sehr verlockend. Wir haben deshalb eines der neuen Ganzkörper-Vibrationsgeräte getestet

DARUM GEHTS: Getestet wurde das vibrierende Ganzkörper-Trainingsgerät namens Fitvibe Excel, das für Muskelaufbau, Knochenfestigkeit und gegen Cellulite empfohlen wird.

DAS VERSPRICHT DER PROSPEKT: Mit der Vibrationstechnik werden an die 100 Prozent der Muskelfasern trainiert, statt der 40 wie beim herkömmlichen Training. Mit 20 bis 60 Schwingungen pro Sekunde werden auch tieferliegende Muskeln an- und entspannt. Das 20minütige Ganzkörpertraining wirkt sich positiv auf die Durchblutung, auf Sehnen und Knochengewebe, das Nervensystem sowie das hormonelle Gleichgewicht aus. Das Ergebnis ist eine Stärkung der Muskeln, eine Verringerung von Cellulite, Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und eine Straffung der Haut.

DAS HABEN WIR GETESTET: Cécile Schertenleib, Human Research-Assistentin, wollte nach sechs trainingslosen Jahren wieder etwas für die Fitness tun. Sie hatte inzwischen zwei Kinder bekommen und wenn das etwas «locker» gewordene Gewebe an Bauch und Beinen wieder etwas straffer würde, hätte sie nichts dagegen. «Es muss ja nicht hart sein wie ein Brett, aber einfach ein bisschen fester». Zudem hoffte sie, dass auch die Schmerzen und Verspannungen im Nacken verschwinden würden. Aufgrund ihrer Wünsche stellt die Trai-

nerin ein persönliches Programm mit Übungen zusammen, die auf einem Chip gespeichert wird. Steckt man ihn ins Gerät, erscheint auf dem Display die erste Übung: Langsam mit geradem Oberkörper in die Hocke ... schon beginnt die Plattform zu vibrieren. Die Schwingungen dringen sanft in den Körper, schütteln an Fleisch und Knochen, ohne dass die Schädelknochen vibrieren oder die Zähne klappern. 30 Sekunden dauert eine Schüttelsequenz. Dabei werden angeblich versteckte Muskeln angeregt, die wir sonst nie im Leben für irgendeine

Bewegung brauchen. Trotzdem verlangt die Trainerin zusätzliche Auf- und Abbewegungen. «Wir wollen damit den Effekt erhöhen. Man könnte aber auch bloss stehen bleiben, die Wirkung würde sich trotzdem früher oder später einstellen, weil allein die Vibrationen für reflexartiges Spannen und Entspannen der Muskeln sorgen.» Es folgen die nächsten Bilder, die eine Übung auf einem Bein, dann die Push-up-Liegestütze, eine dritte in Bauchposition auf dem Plateau anzeigen. Mit fortschreitender Fitness lassen sich Vibrationen, Zahl und Dauer der Übungen erhöhen. Der Fitvibe ist neue Geräte-Generation, die leiser ist und auch von Ärzten empfohlen wird.

UNSER FAZIT: Nach nur sechs Wochen mit je zwei wöchentlichen Trainings à 20 min ist das Resultat erstaunlich und Aysun Nimmrichter begeistert. «Ich habe sofort gemerkt, dass es nützt. Die Vibrationen sind angenehm, das Gewebe ist fester geworden und an den Oberschenkeln habe ich plötzlich Muskeln entdeckt. Auch die Haltung hat sich verändert, und ich fühle

mich allgemein besser.» Am Anfang sind die Fortschritte auffallend, dann verlangsamen sie sich. Fachleute empfehlen den Fitvibe als zusätzliches Training. Seriöse Anbieter erkennt man übrigens auch daran, dass sie darauf aufmerksam machen, dass das Fitvibe-Training bei Schwangerschaft, Thrombose, Migräne oder kürzlich eingesetzter Spirale tabu ist.

