

yle | DIENSTAG | 22. NOVEMBER 2005 |

So schütteln sie ihr



FOTO AP

Der Vibrator der Promis

Den knackigen Hintern hat sie nicht nur vom Yoga: Madonna trainiert seit neuem auch mit Powerplate.

VON SONJA HÜSLER

Madonna und Ex-Miss-Schweiz Jennifer Ann Gerber haben zwei Dinge gemeinsam: einen straffen Po und das Fitnessgerät Powerplate. Das Wundergerät vibriert den Body in Form.

Auch bei Spitzensportlern beliebt: Ex-Nati-Goalie Jörg Stiel trainiert präventiv gegen einen Schwabbel-Bauch.



FOTO ZIG



Fett weg

VIELE PROMINENTE haben sie schon lange. Madonna (47) hat sie jetzt auch: die Powerplate. Sie kaufte sich das Fitnessgerät vor kurzem bei ihrer Shopping-Tour im Londoner Nobelkaufhaus Harrods. Eine anonyme Quelle verrät der englischen Boulevardzeitung «The Sun», was Madonna geheimhalten wollte: Ihre Cellulite bringt sie nur noch mit Powerplate weg. Pech gehabt. Jetzt weiss die ganze Welt, wie **die Queen of Po(p)** den Körper stählt.

Auch unsere Ex-Miss-Schweiz Jennifer Ann Gerber (23) ist dem Body-Design-Gerät verfallen: Seit diesem Frühling amtiert sie als offizielle Botschafterin für die Heimversion des ehemaligen Astronautengeräts. Die Russen erfanden es einst, um ihre Kosmonauten für die Schwerelosigkeit zu trainieren.

Nur zehn Minuten dauert eine Trainingseinheit. Zwei werden pro Woche empfohlen. Auf keinen Fall mehr. Sofa-sportler können sich freuen: Noch nie konnte das schlechte Gewissen so schnell beruhigt werden.

Wer in einem Mehrfamilienhaus wohnt, wird jedoch mit der Powerplate vermutlich einen Erdbebenalarm auslösen. Das Geheimnis des Gerätes ist nämlich die Vibration. Mittels einer vibrierenden, dreidimensionalen Platte sollen Fettpölsterchen weggeschüttelt, Schlackstoffe abgebaut und die Fettverbrennung in Schwung gebracht werden. **Dazu muss man einfach auf das Gerät stehen, sitzen oder liegen und spezielle Gymnastik-Übungen machen.**

Das funktioniert anfangs am besten unter professioneller Anleitung. Denn Powerplate ist nicht ganz unproblematisch: **«Wendet man das Gerät falsch an, ist die Gefahr gross, dass man sich verkrampft. Das kann zu Schwindel, Übelkeit und Sehstörungen führen»,** sagt Heinz Kleinöder, Arzt an der Deutschen Sporthochschule Köln. Kleinöder setzt Powerplate im Training für Spitzensportler ein.

Wer einen Knack-Po à la Madonna oder Jenny haben will, muss jedoch tief in die Tasche greifen. Das Leasing von Powerplate kostet genauso viel wie dasjenige eines Kleinwagens: 202 Franken monatlich. Wer das Gerät gleich bar bezahlen will: Für knapp 5000 Franken gehört man zu den Trendsettern. Für Madonna ein Pappenstiel. Für den Normalverbraucher ein kleines Vermögen. Aber was tut man nicht alles für einen perfekten Körper.

Powerplate gibt's für den Heimgebrauch sowie in Fitness- oder speziellen Powerplate-Centers. Infos unter www.power-plate.ch oder 044 687 48 88

«Ich benutze das Gerät vorbeugend gegen Cellulite. Meinem Körper sieht man das Training an: Ich habe viel straffere Haut und definierte Muskeln.»

JENNIFER ANN GERBER



Sie lassen sich auch vibrieren



- Silvia von Ballmoos
- Murat und Hakan Yakin
- Silvan Zurbruggen
- Kai Pfäume
- Karl Lagerfeld
- Jean-Paul Gaultier
- Jane Fonda
- Fürst Albert von Monaco
- Barbra Streisand
- Annie Lennox
- Clint Eastwood
- Anthony Hopkins
- Schweizer Olympia-Curling-Team
- Sportgymnasium Davos
- Jürg Marquard
- Deutsche Ski-Nati
- Basketballteam L.A. Lakers
- Fussballspieler von FC Arsenal und Ajax Amsterdam

