

Rüttel Dich und schüttel Dich...

Pilotprojekt in Stuttgart – Präventionsmaßnahme mit Vibrationstraining

von B. R. Stuttgart, 17. April 2013

Firmentraining, Rüttelplatte, Reha-Maßnahmen und Weltraumforschung... *Ja nee, is klar!* Mein Misstrauen war sofort geweckt als ich von diesem Projekt gehört habe, denn die Phrasen kennt man aus der Fernsehwerbung. Glücklicherweise wurde aber auch meine Neugierde geweckt, also ging ich zum Probetraining am 14. März um aus eigener Erfahrung sprechen zu können.

Und meine Überraschung hätte kaum größer sein können. Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielseitigen und die Bandbreite des Effekts reicht von „gemütlich entspannen“ bis „ich komm die Treppe nicht mehr hoch“. Bei meinem ersten regulären Termin am 10. April nutzte ich sogleich die Chance auf eine halbstündige Session mit dem Anspruch, mich nach Feierabend zu quälen. Einfachste Übungen, die im Volleyballtraining auf dem Hallenboden kein Problem darstellen, haben auf der Rüttelplatte eine wesentlich höhere Qualität und einen viel größeren Effekt.

Da das Training für jeden individuell an Leistung, Wünsche und Möglichkeiten angepasst wird, bekommt jeder der mitmacht einen sehr guten Ausgleich zum täglichen Bürostuhl/Fahrersitz-warm-halten. Denn egal ob Entspannung oder Training - man spürt den Unterschied deutlich.

Ich freue mich schon auf meinen heutigen Doppeltermin. Mal schauen was heute so geht.

