



Muskeltraining durch Vibration

Die Geschichte des Vibrationstrainings

- Ursprung in der sowjetischen Raumfahrt



Die Geschichte des Vibrationstrainings



- Ursprung in der sowjetischen Raumfahrt
- Vibrationstraining wurde zum Erhalt von Muskelmasse und Knochendichte eingesetzt



Die Geschichte des Vibrationstrainings

- Ursprung in der sowjetischen Raumfahrt
- Vibrationstraining wurde zum Erhalt von Muskelmasse und Knochendichte eingesetzt
- die Kosmonauten waren in der Lage, mehr als dreimal solange (420 Tage) im All zu verweilen als die amerikanischen Astronauten (120 Tage)

Die Funktionsweise



- Die Vibrationen der Platte übertragen sich auf den Körper bzw. die Muskulatur des Trainierenden

Die Funktionsweise

- Die Vibrationen lösen Reflexe im Muskel aus, das führt zu optimaler Durchblutung
- Dies funktioniert ähnlich wie der Kniesehnenreflex beim Arzt





Die Funktionsweise

- Durch den Reflex verändert sich die die Muskellänge – der Muskel dehnt und spannt sich ohne eigenes Zutun



Die Funktionsweise

- Durch den Reflex verändert sich die die Muskellänge – der Muskel dehnt und spannt sich ohne eigenes Zutun
- Die Muskeln werden trainiert – es werden nahezu 100 % aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen erreicht.

Die Wirkungsweise

- In schnellem Tempo werden Muskeln und Sehnen zusammen gezogen und wieder gelockert





Die Wirkungsweise

- In schnellem Tempo werden Muskeln und Sehnen zusammen gezogen und wieder gelockert
- Beine, Bauch, Po, Arme und Oberkörper werden gleichzeitig und gleichmäßig in fast jeder Position (stehend, liegend, sitzend, kniend, ...) trainiert



Die Wirkungsweise

- In schnellem Tempo werden Muskeln und Sehnen zusammen gezogen und wieder gelockert
- Beine, Bauch, Po, Arme und Oberkörper werden gleichzeitig und gleichmäßig in fast jeder Position (stehend, liegend, sitzend, kniend, ...) trainiert
- In nur 10 Minuten wird der gesamte Körper trainiert

Einsatzmöglichkeiten

Fitness-Studios



- Anti-Cellulite-Kurse
- Rückenschule
- Fatburner
- Vorbereitung/Ergänzung zum Krafttraining
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Massage/Entspannung

Einsatzmöglichkeiten

Wellness-Beauty-Bereich



- Passives Ganzkörpertraining
- Erholende Massagen zur völligen Entspannung für Körper und Geist
- Stimulieren der Fettverbrennung
- Verbessert das Hautbild nachhaltig
- Cellulite wird nachweislich bis 30 % reduziert

Einsatzmöglichkeiten

Anwendungsbereiche
in der Medizin, z. B.

- Schmerzlinderung
- Degenerative Prozesse an Bandscheiben
- Gelenkstabilität
- Bindegewebsschwäche
- Neuropathien



Trainingsinhalte

09 Armstrecker

Kräftigung



Position: Sitzposition rückwärts zu Platte, Hände schu
an der Kante, gerader Rücken
Körperhaltung: Arme kleiner Winkel, Gesäß nicht auf Boden,
Schulter nach unten
Muskulatur: Arme, Schulter, Rücken
Variationen: Oberkörper näher an die Platte/weiter von d
bringen

17 Bauch, seitlich

Kräftigung



Auf dem Gerät sitzen, ein Bein ausgestreckt, zweites
Bein angewinkelt,
haltung: Füße nicht auf Gerät absetzen, Oberkörper leicht
nach hinten beugen, Hände abwechselnd zu linkem
und rechtem angewinkeltem Knie bewegen
kur: Bauch aktiv anspannen
en: Oberkörper weiter zurück

20 Kniesehnen, einbeinig


Dehnung



Position: Vor der Platte stehen, ein Bein auf die Platte
Körperhaltung: Zehen zum Körper ziehen, Oberkörper leicht
vorne beugen, Hände auf Oberschenkel able
Muskulatur: hinteres Bein, Gesäß, Wade
Variationen: Seitenwechsel, Spannung variieren

29 Oberschenkel, vorne

Massage



Position: Matte vor das Gerät legen, Oberschenkel bis zur
Hüfte auf die Platte legen, Oberkörper auf Matte
abstützen
haltung: Rücken gerade, Bauch angespannt,
Unterschenkel leicht angewinkelt
kur: Oberschenkel vorne
en: Beinstrecker nach links und rechts drehen

35 Rücken, Beckenboden

Entspannung



Position: In der Mitte sitzen, Beine leicht angewinkelt
Körperhaltung: Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne hängen
lassen, Beckenboden anspannen
Variationen: Keine

- Kräftigung
- Dehnung
- Massage
- Entspannung

Übungsdauer und Häufigkeit



- Dauer pro Übung zwischen 30 und 60 Sekunden
- Gesamte Trainingsdauer ca. 10 Minuten
- 2-3 Einheiten pro Woche

Die Vorteile von VIBRAFIT



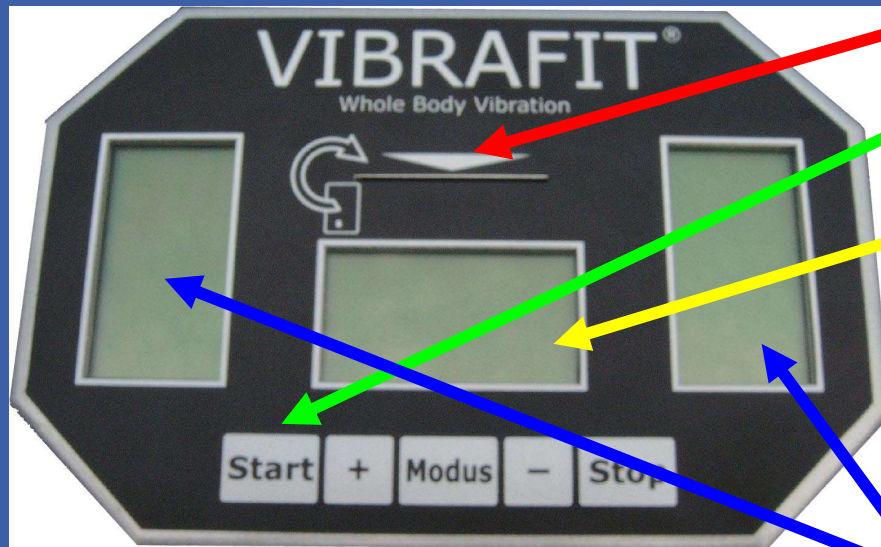
- Individuell erstellte Trainingspläne auf Chip-Karte
- Einfache Bedienung
- Wartungsfreie Technik
- Separater Control-Tower
- Optimales Preis-/Leistungsverhältnis

Die Chip-Karte

- Die Chip-Karte ist der Schlüssel zur Trainingsplattform
- Über eine einfache Software wird die Gültigkeitsdauer und der individuelle Trainingsplan programmiert



Gerätebedienung



- Chip-Karte einführen
- Start-Knopf drücken
- Trainingsprogramme laufen automatisch in der programmierten Reihenfolge ab
- Übungen u. Muskelgruppen werden graphisch angezeigt

www.vibrafit.de

