

Fit Vibe

Die Effekte des Vibrationstrainings sind vielseitig.

- Optimaler Muskelaufbau über die Sehnen-/ Muskeldehnreflexe, bei 100 % Muskelzuckungsrate!
- Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination, über die gleichzeitige Aktivierung aller Muskeln.
- Förderung der Körperwahrnehmung über den Vibrationsreiz.
- Beweglichkeitsverbesserung durch Verbesserung der muskulären Zusammenspiels.
- Durchblutungssteigerung und Lymphflusssteigerung durch intermittierende Drücke.
- Tiefe Massagewirkung bzw. Friktionen
- Förderung des Knochenaufbaus

Jeder Mensch ist trainierbar, unabhängig von Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Alter. Es gilt jedoch zu beachten:

- Akute Entzündungen und Infektionen können verstärkt werden.
- Schwangerschaft und akute Thrombose sind absolute Kontraindikationen!
- Bei Herzkreislaufbeschwerden und Implantaten wie Kunstgelenke oder Herzschrittmacher ist aus versicherungstechnischer Sicht Vorsicht geboten. Vom physiologischen und biomechanischen Standpunkt aus ist das angepasste Training unproblematisch!
- Das Training mit Frequenzen oberhalb 30 Hz ist nahezu gefahrlos. Im Bereich unter 30 Hz können Resonanzschwingungen auftreten deren Risiken nicht abgeschätzt werden können. Deshalb ist hier Vorsicht geboten und ein entsprechendes Feedback vom Patienten an den Therapeuten nötig.
- Das Vibrationstraining kann beinahe anstrengungslos ausgeführt werden. Aus diesem Grund wird die Belastung für den Körper gern unterschätzt! Eine gute Hydrierung ist deshalb empfehlenswert! Uebertraining kann durch Müdigkeit und Kraftminderung erkannt werde.

