

Fit mit Vibrationstraining

Wer hätte nicht gerne eine bessere Fitness, einen durchtrainierteren Körper und ein besseres Aussehen? Aber – Nobody is perfect. Wunsch und Wille sind da, doch die Zeit für intensives Training fehlt. Durch Vibrationstraining ermöglichen wir Ihnen kurze, effektive Trainingseinheiten statt zeitraubender Workouts.

Durch Beschleunigung werden Muskelreflexe erzeugt, die wesentlich intensiver sind als bei einem herkömmlichen, normalen Muskeltraining. Es ist also nicht verwunderlich, dass Vibrationstraining auch im Bereich des Spitzensports eingesetzt wird und internationale und zahlreiche Profisportler diese Form des Trainings zum festen Bestandteil in ihr Trainingsprogramm aufgenommen haben.

Mit 2 x 20 Minuten regelmässig pro Woche können Sie die Erreichung Ihrer Fitnessziele i.d.R. realisieren. Das ist ein Zeitaufwand, den Sie sich für Ihr Trainingsprogramm leisten können.

ANWENDUNGSGEBIETE

Verbesserung des Stoffwechsels

Die Beschleunigungen können den Stoffwechsel anregen und den Grundumsatz erhöhen. Dies kann in Verbindung mit einer kontrollierten Energieaufnahme eine Verringerung des Fettanteils unterstützen.

Steigerung der Muskelkraft

Mit dem Vibrationstrainingsprogramm können Sie ca. 97% aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen erreichen und somit die Maximalkraft und Kraftausdauer deutlich steigern.

Verbesserte Beweglichkeit

Eine Vielzahl externer und interner Rezeptoren des Körpers können durch Vibrationstraining stimuliert werden und somit die Körperhaltung und die Koordination von Bewegungen verbessern.

Durchblutungsförderung

Vibrationstraining kann zu einer Durchblutungssteigerung und einer damit verbundenen Temperaturerwärmung führen. Die Durchblutungsmassage kann außerdem zu einer Verbesserung des Hautbildes führen.

Hohes Entspannungspotential

Lockernde Entspannungsmassagen auf der Vibrationsplatte können Verspannungen lösen und die Beweglichkeit fördern.

