

## Training der Zukunft

### Biomechanisches Vibrationstraining mit dem **fitvibe®medical**

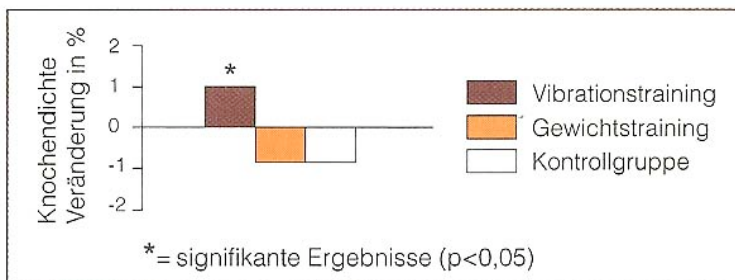
### Wenn die Gesundheit im Vordergrund steht!

Das Gerät bietet ein komplettes, auf individuelle Ziele ausgerichtetes Körpertraining. Ohne zu schwitzen oder Gewichte zu stemmen erreichen Sie Fitness, Kraft, eine gute Figur, stärkere Knochen und Sicherheit auf den Beinen.

Sie stehen auf einer Platte, diese schwingt mit 20 – 60 Hz. Diese Vibrationen lösen Reflexe in den Muskel-, Knochen- und Nervenzellen aus, statt, wie normalerweise, 40% erreichen Sie mehr als 90% Ihrer Zellen. 30-60 Sec. dauert eine Übung, sie wird in statischer Haltung oder auch in Bewegung ausgeführt. Sämtliche Regionen des Körpers können angesprochen werden. Nach bis zu 10 Übungen haben Sie Ihr Trainingsprogramm geschafft.



Wissenschaftliche Studien ebenso wie das Training von Hochleistungssportlern und Kosmonauten haben den Effekt und die Effizienz bewiesen.



Ergebnisse ermittelt mit Biomechanischem Vibrationstraining (niedrige + hohe Amplitude, Frequenz von 35 – 40 Hz = 2,28g – 5,09g) Training über 24 Wochen, je 3mal die Woche. Studie von S. Verschuere, M. Roelants, C. Decluse, S. Swinnen, D. Vanderschueren, S. Boonen, 2004. Effect of 6-month Whole Body Vibration training on hip density, muscle strength, and postural control in postmenstrual women: a randomized controlled pilot study. Journal of bone and mineral research 19, 3:253-359.

Besuchen Sie uns zu einem Probetraining, so erfahren Sie selbst, wie Sie leicht und mit kleinem Aufwand Ihr Ziel erreichen können.



**Swing~Fit**  
**Claudia Lierhaus**

Sigmaringer Str. 26, 10713 Berlin  
Tel.: 030-88 67 65 19  
[www.physio-lierhaus.de](http://www.physio-lierhaus.de)

*Do the vibe!*