

## Was versteht man unter

### **Biomechanischem Vibrationstraining?**

Beim Biomechanischem Vibrationstraining handelt es sich um die Übertragung mechanischer Vibrationen mit einer bestimmten Amplitude und Frequenz auf den menschlichen Körper.

Das biomechanische Vibrationstraining beabsichtigt durch gezielte Beeinflussung der körpereigenen Schwingungsparameter, positive Effekte in der Muskulatur, des Kreislaufs- und Stoffwechselsystems, sowie auf neuronaler Ebene zu erzielen. Die Einwirkung auf den Körper findet rein mechanisch, ohne elektrischen Strom oder Medikamente statt. Entsprechend der Zielsetzung sind alle Parameter wie Frequenz, Hubhöhe, Übungsdauer und Übungspositionen zu bestimmen.

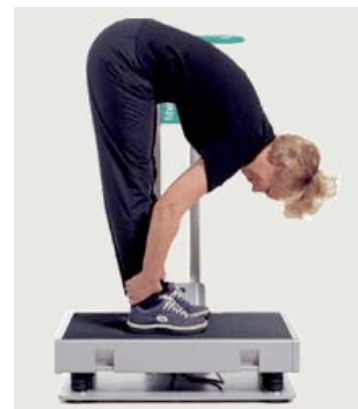


Die wesentlichen **Vorteile** von **fitvibe®medical** im Vergleich zu herkömmlichen Trainingsmethoden

- Das Training macht Spaß und ist effektiv!
- Das Gerät ist einfach in der Handhabung.
- Das Training ist nur kurz (durchschnittlich 10 bis 15 Minuten pro Einheit).
- Erste Trainingserfolge sind erstaunlich schnell sichtbar!
- **fitvibe®medical** kann auch bei Belastbarkeit verwendet werden.
- Eignet sich sowohl für jüngere als auch für ältere Menschen.
- Alle Muskelgruppen können trainiert werden.

### **Verbesserung der Mobilität**

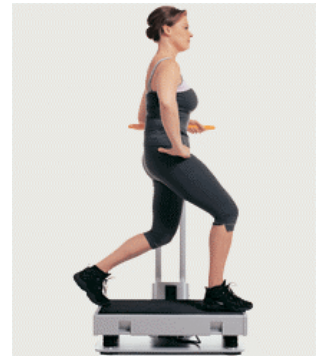
Nichtstun führt zu Muskelabbau, Muskeler schlaffung und schlechter Durchblutung, wodurch es uns immer schwerer fällt, wieder aktiv zu werden und Maßnahmen zu ergreifen, die diesen Zustand bessern. **fitvibe®medical** kann Ihnen dabei helfen, wieder ein gesundes und kräftiges Muskelgewebe aufzubauen, ohne dass Sie dafür ein anstrengendes oder unbequemes Training absolvieren müssen. Zudem werden Endorphine ausgeschüttet, die ein Gefühl des Wohlbefindens auslösen und die wahrgenommene Lebensqualität steigern. **fitvibe®medical** ist das perfekte Gerät für all diejenigen, die mit einem neuen Fitnessprogramm beginnen möchten, ihren Körper aber schon lange nicht mehr wirklich gefordert haben.



*Do the vibe!*

## Durchblutungsförderung

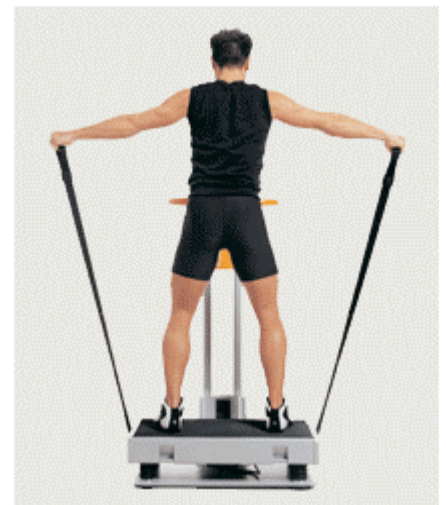
Infolge der Vibrationen kommt es zu einer erhöhten Pumpfunktion der Muskulatur. Untersuchungen haben gezeigt, dass biomechanisches Vibrationstraining die Pumpfunktion der Muskulatur um bis zu 30% verbessert wird. Training auf dem **fitvibe®medical** sorgt so für eine signifikant bessere Durchblutung des stimulierten Gewebes.



## Entwicklung der Muskelkraft

Das Training auf dem **fitvibe®medical** führt bei angespannter Muskulatur zu einem hohen Trainingsreiz, da gleichzeitig viele Muskelfasern stimuliert werden. Es kommt zu einer tonischen Reflexkontraktion des Muskels. Dies führt zu einer hohen Aktivierung vieler Muskelfasern.

Damit stellt das Training auf dem **fitvibe®medical** ein hocheffektives Training zur Steigerung von Maximalkraft und der Dehnfähigkeit dar.



> Mode: Flat



> Mode: Flat



> Mode: Tilt



> Mode: Flat

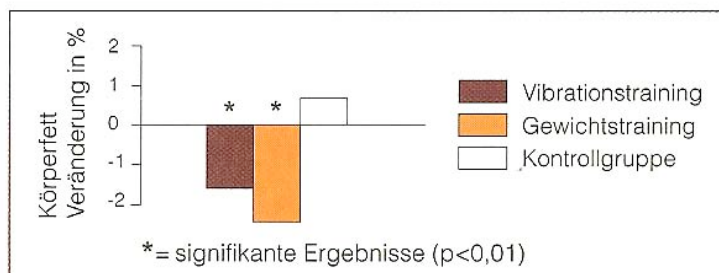
*Do the vibe!*

## Figurverbesserung

Die Kombination von Muskelkräftigung, lokaler Fettverbrennung, Lymphdrainage und erhöhter Blutzirkulation sowie die Ausschüttung des Wachstumshormons HGH (Human Growth Hormone) führt direkt und indirekt zu weniger Fettgewebe und strafferen Muskeln und somit zu einer Verbesserung ihrer Figur.

Erkennen Sie Problemzonen, und gehen Sie mit **fitvibe®medical** aktiv dagegen vor. Ihre Haut wird merklich geschmeidiger und straffer aussehen.

**fitvibe®medical** wird auch erfolgreich zu kosmetischen Zwecken eingesetzt: Whole Body Vibration erweist sich bei der Figurverbesserung als sehr wirksam.



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. Verschueren, M. Roelants, C. Decluse, S. Swinnen, D. Vanderschueren, S. Boonen, 2004.

## Vorbeugung Osteoporose

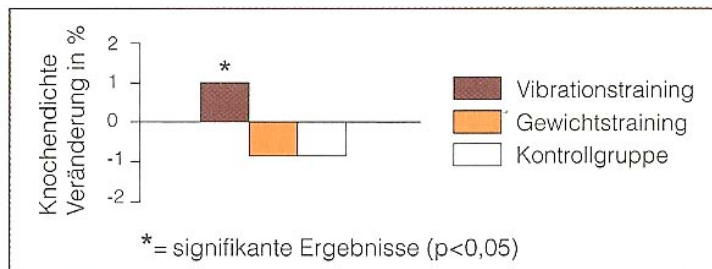
Bei Osteoporose handelt es sich um ein oft in Schüben verlaufende „Entkalkung“ des Knochens, mit zunehmendem Knochenmassenverlust. Schließlich ist die Knochenstruktur so dünn, dass selbst alltägliche Belastungen nicht mehr standgehalten werden kann. Folge: Frakturen, Rundrücken. Besonders Frauen in der Menopause, gehören zur Risikogruppen.

Osteoporose kann inzwischen als „Epidemie“ bezeichnet werden, weil weltweit Millionen von Menschen aufgrund der gesteigerten Lebenserwartung zur Risikogruppe gehören. Im Kampf gegen Osteoporose kommt dem Training mit dem **fitvibe®medical** eine tragende Rolle zu. Denn: **fitvibe®medical** fördert erheblich den Knochenstoffwechsel und die Einlagerung von Calcium in den Knochen.



*Do the vibe!*

**fitvibe®medical** ist das einzige System auf dem Markt, das ausschließlich vertikale Vibrationen erzeugt. Die mit den Vibrationen auftretenden hohen Druck- und Zugbelastungen auf den Knochen fördern nachweislich den Aufbau der Knochensubstanz. Die Produktion neuer Knochensubstanz wird also nicht nur durch den direkten mechanischen Einfluss der „vertikalen“ Vibrationen angeregt, sondern indirekt auch über hormonelle Veränderung im Blut.



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. Verschueren, 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.

## Cellulites - Behandlung

Massagen auf dem **fitvibe®medical** lösen Verklebungen, brechen Fettzellen auf und führen zu einer besseren Mobilität der Gewebeschichten. Der Abbau von Cellulite, verbunden mit dem Neuaufbau des Bindegewebes, verbessert das Hautbild nachhaltig.

Nach dem Training mit **fitvibe®medical** kann es zu einer vorübergehenden Veränderung von Erscheinungsbild und Form der Cellulite kommen. **fitvibe®medical** glättet unter der Haut befindliche Fettpölsterchen und lässt die Haut geschmeidiger erscheinen. Die Kombination von Muskeltraining und lokaler Fettverbrennung über einen längeren Zeitraum hinweg führt indirekt zu einer Reduzierung der Cellulite. Die Haut wird sichtbar geschmeidiger und straffer. Das ist Figurkorrektur ohne Fettabsaugen oder chirurgische Eingriffe.

*Do the vibe!*

## Verbesserung der Koordination / Stabilität

Mit **fitvibe®medical** werden über die vertikalen Vibrationen der „Gleichgewichtssinn“ (das propriozeptive System) in verschiedenen Positionen stimuliert.

Die gleichzeitige Stimulierung viele Gelenkrezeptoren im ganzen Körper verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination. (STURZPROPHYLAXE)

Zusammen mit den klassischen Gleichgewichtsübungen stellt **fitvibe®medical** eine ausgereifte Ergänzung zum herkömmlichen Trainingsprogramm dar.



## Entspannung

Mit **fitvibe®medical** können Sie ihren gesamten Körper optimal entspannen.

Es werden nicht nur einzelne Muskelgruppen detonisiert, sondern mit **fitvibe®medical** wird auch der **Stressabbau** gefördert.



Wissenschaftliche Untersuchungen haben belegt, dass beim Training mit dem **fitvibe®medical** die Konzentration des Stress-Hormons Cortisol im Blut gesenkt wird. Während sich gleichzeitig die Konzentration des „Glückshormons“ Serotonin erhöht. Darüber hinaus wird das Blut mit mehr Sauerstoff angereichert.

**Lust auf Bewegungen ohne Mühe?**

**Sicher auf den Beinen?**

**Sommerfigur?**

**Kraftvoller Bauch, Beckenboden und Rücken?**

**Vibrieren Sie sich fit, 20 Minuten Training**

**für jedes Alter und jeden Leistungsstand, Sie werden staunen, wie leicht das geht!**

Setzen Sie Ihre guten Vorsätze um, erfahren Sie bei einem Probetraining wie Sie leicht und mit kleinem Aufwand Ihr Ziel erreichen können.



**Swing~Fit**  
Claudia Lierhaus

# Training der Zukunft

BIOMECHANISCHES VIBRATIONSTRAINING | fitvibe<sup>®</sup>medical | MDD ZERTIFIZIERT

