



Kraftvoll in Schwung bleiben

Vibrierende Platten und Liegen bringen den Körper gezielt in Bewegung.

(Mynewsdesk) Modell Markus Schenkenberg schwört darauf, die Ski-Nationalmannschaft ebenso und in der klinischen Rehabilitation sind sie längst ein Muss: Vibrationsgeräte. Ihr therapeutischer Einsatz stärkt nachweislich die Muskulatur, erhöht messbar die Knochendichte und regt den Stoffwechsel positiv an.

Der erste Erfolg der oszillierenden Trainingsgeräte kam mit der Eroberung des Weltraums. Die sowjetischen Kosmonauten blieben gleich mal 300 Tage länger im All als ihre amerikanischen Mitstreiter, die ohne den täglichen Einsatz eines Vibrationsgerätes deutlich schneller an Muskelmasse verloren. Zahlreiche Studien untermauern seither, dass der Verlust an Knochendichte und Muskulatur durch das Ganzkörpervibrationstraining nahezu verhindert werden kann.

Die von außen gesetzten Vibrationsreize sprechen gezielt die Tiefenmuskulatur an und dringen damit ? ganz ohne schweißtreibendes Training ? in körperliche Schichten vor, von der selbst Leistungssportler nur träumen können. Der Körper wehre sich mit seinen Muskeln gegen das Rütteln, erklärt Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln gegenüber dem SPIEGEL. Der Muskelaufbau wird angeregt. Bänder, Sehnen, Nerven und Knochenbau werden gestärkt.

Schwingungsintensität und Ausrichtung spielen bei der Wirkung allerdings eine große Rolle. Dr. Nicolas Gumpert, Facharzt für Orthopädie in Frankfurt a. M., zeigt auf, dass Geräte mit einer Intensität von 10 bis 15 Hz entspannend, muskellockernd und vor allem schmerzlindernd wirken. Bis 30 Hz ist von Muskelzuwachs und der Förderung des Knochenwachstums die Rede. Im Fitness-Bereich steigt der Vibrationspegel allerdings gerne doppelt so hoch an und das bei einer vertikalen Ausrichtung. Nichts für untrainierte Körper! Denn die Gelenkbelastung nimmt mit jeder Frequenz zu und erreicht Kräfte, wie sie etwa ein Arbeiter am Presslufthammer aushalten muss.

Die Firma Schupp aus Dornstetten arbeitet seit vielen Jahren als kompetenter Partner der Physiotherapie sowie dem Breitensport. Schupp empfiehlt insbesondere die medizinisch geprüften Modelle dieser Biomechanischen Gelenk- und Stoffwechsel aktivierenden Geräte. Die physiotherapeutische Praxis gewinnt durch die professionelle Anwendung der Geräte an Behandlungsspielraum. Vor allem ältere Menschen, Patienten mit körperlichen Einschränkungen und Schmerzpatienten profitieren. Die Vibrationsliegen und -platten arbeiten stufenlos von 7,8 bis 30 Hz sanft und effektiv. Sie sprechen sowohl den ganzen Körper als auch lokale Bereiche wie Beine und Arme gezielt an und sind aufgrund der horizontalen Schwingung besonders gelenkschonend.

Sportvereine nutzen die Geräte besonders gern, weil die sanften ?Rüttler? bei regelmäßigem Training die Verletzungsgefahr deutlich minimieren können. Starke Muskeln beugen Brüchen, Rissen, Verstauchungen eben vor. Schon sechs Minuten viermal pro Woche reichen, um nach einem Monat messbare Erfolge nachweisen zu können.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/wo1w92>

Permanenlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/vibrationstraining>

=== Ganzkörper-Schwingungstraining (Bild) ===

Shortlink:

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/ganzkoerper-schwingungstraining>

Pressekontakt

Schupp GmbH & Co KG

Herr Lukas Pietsch
Glattalstraße 78
72280 Dornstetten

presse@schupp.eu

Firmenkontakt

Schupp GmbH & Co KG

Herr Lukas Pietsch
Glattalstraße 78
72280 Dornstetten

schupp.eu
presse@schupp.eu

Die SCHUPP GmbH & Co. KG ist ein Unternehmen, das Therapieprodukte für Physiotherapie, Fitness und Wellness herstellt. Sie wurde 1934 gegründet und hat ihren Sitz in Dornstetten. Seit über 75 Jahren und nun 3 Generationen hat die Familie SCHUPP mit ihren Mitarbeitern das Unternehmen und die Produktpalette ständig weiterentwickelt. Heute zählt die Firma SCHUPP zu den verlässlichen Größen auf dem Gesundheits- und Wellnessmarkt. Mit 80 Mitarbeitern gilt es heute, wie bereits schon in der Vergangenheit, den Kunden zuverlässige Partner und Berater zu sein.