

Fit geschüttelt: Vibrationstraining

Trend in Fitness- und Gesundheitsstudios

Gewichte stemmen und im Kursraum schwitzen sind nicht mehr die einzigen Aktivitäten im Fitnessstudio. Längst hat sich ein neuer Trend etabliert, der bei minimalem Zeit- und Kraftaufwand maximale Effizienz verspricht: Vibrationstraining. Bei dieser Trainingsmethode steht der Aktive auf einer vibrierenden Platte. Je nach medizinischer und trainingswissenschaftlicher Indikation beträgt die Frequenz der übertragenen Schwingungen zwischen 20 und 60 HZ. Die Muskeln reagieren darauf automatisch mit Anspannung und Entspannung, was einen höheren Energieverbrauch, schnelleren Kraftzuwachs, eine effektive Körperformung sowie den Aufbau der Tiefenmuskulatur bewirkt. So arbeiten beim Vibrationstraining dreimal so viele Muskeln wie beim „normalen“ Krafttraining. Auch medizinische Studien belegen, dass die Anwendung von Vibrationstraining einen positiven Einfluss auf Sehnen, Knochen, Nerven und den Hormonhaushalt hat.

Vibrationstraining gilt zwar als Trend, dennoch sind die Anfänge dieser Trainingsmethode bereits im Jahr 1869 zu finden. Damals setzte der Amerikaner George Taylor ein Gerät zur Vibrationstherapie von Armen und Beinen ein. Um 1880 startete Jean-Martin Charcot sein Experiment, bei dem mittels eines vibrierenden Stuhls Parkinson behandelte. Fast 100 Jahre später wurde dann das erste Gerät im freien Handel angeboten. Heute wird Vibrationstraining in den verschiedensten Bereichen angewandt. Egal ob Leistungssport, Fitness oder Rehabilitation, zahlreiche Studien bestätigen eine Leistungssteigerung der Muskulatur sowie die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht. So wird in der Muskulatur ein Reflex ausgelöst, der eine "unwillkürliche" Anspannung des Muskels erzeugt. Dabei wird beim Vibrationstraining der gesamte Muskelapparat aktiviert, wodurch ebenfalls die sonst nur schwer zugänglichen Stabilisatoren mit trainiert werden. Außerdem lösen die Kraftimpulse schmerzhafte Verklebungen von Bindegewebe in der Muskulatur, was die Körperstabilität fördert und gleichzeitig Rücken- und Gelenkschmerzen mindert.

Wer sich für ein Vibrationsgerät entscheidet, kann zwischen zwei Alternativen wählen. Zum einen gibt es vertikal vibrierende Systeme, bei denen sich die gesamte Trittpläche auf und ab bewegt. Zum anderen sind seitenalternierende Systeme auf dem Markt, deren Funktion ähnlich einer Wippe ist. Seitenalternierende Systeme, unterstützen einen Frequenzbereich von etwa 5 bis 35 Hz, vertikal schwingende Systeme einen Frequenzbereich von 20 Hz bis 60 Hz.



Kontakt:

INTEGION GmbH

Martina Dannheimer

Leiterin Unternehmenskommunikation

Ridlerstraße 33, 80339 München

fon +49 (0)89 451 69 07-06, fax +49 (0)89 451 69 07-49

mobil +49 (0)176 1706 0001

Email: m.dannheimer@integion.de