

Vibrationstraining – Infoblatt

Effektiv. Gelenkschonend. Zeitsparend.

Was ist Vibrationstraining?

Beim Vibrationstraining erzeugt die Trainingsplatte schnelle mechanische Schwingungen. Diese Impulse aktivieren über Reflexmechanismen die Muskulatur – deutlich intensiver als bei herkömmlichen Übungen. Ergebnis: Mehr Muskelaktivierung in kürzerer Zeit.

Wie wirkt es?

Die Vibration löst sogenannte Muskeldehnreflexe aus. Die Muskulatur reagiert mit schnellen, unwillkürlichen Kontraktionen – bis zu mehrere Dutzend pro Sekunde.

- ✓ Hohe Muskelaktivierung inkl. Aktivierung tiefliegender Muskelgruppen
- ✓ Verbesserung der intermuskulären Koordination
- ✓ Stimulation des Stoffwechsels

Vorteile und Kernpunkte:

Effizient

Kurze Trainingsdauer – hohe Wirkung.

Gelenkschonend

Ideal auch bei eingeschränkter Belastbarkeit.

Ganzkörpertraining

Mehrere Muskelgruppen aktiv. Kombinierbar mit verschiedenen Bewegungsmustern.

Tiefenmuskulatur

Besonders effektiv für Rumpf- und Stabilisationsmuskulatur.

Durchblutungsfördernd

Kann Regeneration und Stoffwechsel unterstützen.

Individuell einsetzbar

Einsteiger, Fortgeschrittene, vom reha-orientierten bis leistungsorientierten Training

Zusammenfassung: Für was und für wen?

- Rücken- & Nackenbeschwerden
- Muskelaufbau & Straffung
- Verbesserung von Balance & Koordination
- Prävention & funktionelles Training
- Unterstützung im Regenerationstraining
- Gezielte Vibrationen können den Abbau der Knochensubstanz verlangsamen und die Knochendichte erhöhen

