

Geschichte des Vibrationstrainings

Ursprünglich wurde das Vibrationstraining für die Behandlung von russischen Kosmonauten entwickelt. Es diente dazu, den negativen Folgen der Schwerelosigkeit wie z.B. Verlust von Muskelmasse, Muskelkraft oder Abnahme der Knochendichte, entgegenzuwirken.

Was ist Vibrationstraining?

Vibrationstraining ist die gelenkschonende Möglichkeit eines Kräftigungs- und Koordinationstrainings. Das Training erfolgt auf einer vibrierenden Platte, die Impulse in den Körper schickt und basiert auf dem Wirkprinzip des Muskeldehnreflexes.

Dies ist ein automatischer Reflex, der durch eine abwechselnde Muskelkontraktion und –entspannung den Muskeltonus aufrecht erhält und eine entscheidende Rolle für die Körperhaltung einnimmt. Das Training erfolgt durch die Kombination von folgenden Parametern, die je nach Ziel, Trainingszustand und Übung ausgewählt werden. Dies sind neben der Frequenz und Amplitude die Dauer sowie die jeweilige Körperposition.

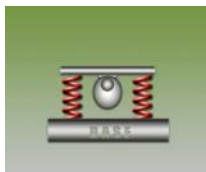
Durch die hohen Frequenzen muss sich der Muskel häufig und schnell zusammenziehen und wieder entspannen. Je nach Einstellung, führt die Muskulatur diesen Vorgang zwischen 5 (5Hz) und 50 (50Hz) mal pro Sekunde durch. Dadurch ist Vibrationstraining eine der effektivsten Trainingsmethoden, bei der ein Training von 10 Minuten ein stundenlanges Workout ersetzt.

Einsatzbereiche

- Fitnesstraining
- Gesundheitstraining
- Wettkampfttraining
- gesteigerte Lebensqualität
- Anti Aging
- Body Shaping
- Stressreduktion

Vibrationsarten

Prinzipiell gibt es drei unterschiedliche Arten der Vibration, die sich auf dem Markt etabliert haben.



Dies ist zum einen die „kreisende Bewegung“ bei der die Vibrationsplatte durch einen kugelförmigen Motor in alle Richtungen angetrieben wird. Der Nachteil dieser Vibration ist, dass eine Bewegung in horizontaler Richtung erzeugt wird, und die dabei entstehenden Scherkräfte negativ auf den Körper wirken.

Daneben existieren noch eine rein vertikale und eine wippende Vibration. Bei der rein vertikalen Vibration wirkt die Kraft auf den Körper linear nach oben und nach unten. Also direkt auf die Körperachse, ohne dabei negative Seit- Kräfte zu erzeugen.



Die wippende, auch seitenalternierende Vibration beschreibt ebenfalls eine rein vertikale Bewegung. Allerdings bewegt sich hier die rechte und linke Seite der Vibrationsplatte gegengleich nach oben und unten. Man kann dies mit einer Wippe vergleichen. Die einwirkenden Kräfte gehen hier ebenfalls nur geradlinig nach oben und nach unten

Je nach Gerät, ist die Vibrationsart eine rein vertikale oder eine wippende Vibration. Wissenschaftliche Studien wurden bislang immer auf einen der beiden Letztgenannten durchgeführt.

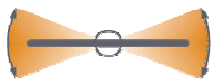
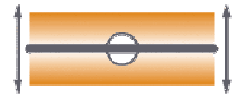
Dual Mode System

Das neueste und weltweit einmalige „**Dual Mode System**“ ermöglicht es dem Nutzer erstmals, zwischen zwei Vibrationsarten innerhalb eines Gerätes zu wählen. Man kann zwischen dem „Flat“ und dem „Tilt“ Modus entscheiden. Beim „Flat“ Modus erzeugen zwei Motoren eine rein vertikale Auf- und Abbewegung. Im Modus „Tilt“ wird dagegen eine wippende Auf- und Abbewegung erzeugt.

Warum Dual Mode System?

Das patentierte Dual Mode System vereint die beiden bewährtesten Vibrationsarten und erlaubt dem Nutzer ein umfangreiches, spezifisches und individuelles Training.

Der „Flat“ Modus ist ideal für das Training und die Kräftigung des Oberkörpers und Übungen im Einbeinstand.



Der „Tilt“ Modus ist, durch seine wippende Bewegung, speziell für die Kräftigung des Unterkörpers geeignet, da er den menschlichen Gang simuliert.

Das Dual Mode System erlaubt dem Nutzer ein spezielles und gezieltes Training für jede Muskelgruppe und jeden Körperbereich. Jedes individuelle Trainingsziel wird in optimaler und bestmöglicher Weise erreicht und führt zu einem schnellen Trainingserfolg.

Vibration-Control-System (VCS)

Die Frequenz und Amplitude bei Vibrationsgeräten wird durch einen Motor in der Platte erzeugt. Herkömmliche Geräte erzeugen bei einer bestimmten Frequenz oder Amplitude immer die gleiche Leistung. Egal welche Belastung/ Gewicht auf das Gerät wirkt, die Leistung des Motors bleibt gleich. Dadurch kann es passieren, dass bei gleich eingestellten Werten, eine kleine 40kg schwere Person einer anderen Frequenz oder Amplitude ausgesetzt wird, als eine 100kg schwere Person. Das bei PULSE TRAINER und PULSE TRAINER PRO integrierte Vibration-Control-System steuert die Vibration elektronisch und garantiert, dass die gewünschte Amplitude und Frequenz tatsächlich erzeugt wird. Dadurch wird ein gewichtsunabhängiges und effektives Fitness- und Gesundheitstraining gewährleistet.

Hier spielt auch die stufenlos einstellbare Amplitude und Frequenz eine entscheidende Rolle, wodurch die Einstellungen individuell auf den Trainierenden angepasst werden können.

Der PULSE TRAINER ist das ideale Gerät für ein schnelles und einfaches Erreichen der individuellen Trainingsziele.