

◆ Fitness

Das Vibrafit-Training ist ideal für Frauen und Männer mit wenig Zeit und viel Stress.

Vibrafit ist eine zeitsparende Lösung für Untrainierte, Leistungssportler sowie für Personen mit Problemzonen oder Übergewicht jeder Altersgruppe.

Die Vibrafit-Plattform ermöglicht ein effektives Ganzkörpertraining, aber ebenso ein Entspannungstraining mit Massageeffekt.

◆ Wellness

Erholsame Massagen führen zur völligen Entspannung für Körper und Geist.



Die Massagen auf der Vibrafit-Plattform lösen Verklebungen und sorgen für bessere Mobilität der Gewebeschichten.

Cellulite wird nachweislich bis zu 30% reduziert.

Vibrafit stimuliert die Fettverbrennung und verbessert das Hautbild nachhaltig.

Technik/Kosten

Wir setzen ein Vibrafit medic Gerät mit einer speziellen Zulassung für Arztpraxen/Krankenhäuser ein.

Das Gerät ist in Deutschland hergestellt und entspricht der Medizinprodukte-Richtlinie 93/42/EWG.

Die Trainingspläne stellen wir individuell für Sie zusammen.

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten leider noch nicht übernommen. Kassenpatienten müssen mit etwa 5 Euro pro Training an Kosten rechnen (üblicherweise trainiert man 2-3mal wöchentlich).

In den Leistungstarifen der Privaten Krankenversicherung sind die Anwendungen enthalten.

Wenn Sie das Training ausprobieren möchten, sprechen Sie mit der behandelnden Ärztin/Arzt.

Sie/Er empfiehlt für Sie passende Übungen. In jedem Fall sind die ersten zwei Trainingseinheiten kostenfrei. Wenn Sie das Training danach nicht fortsetzen möchten brauchen Sie dies nicht zu begründen.



Gefäßpraxis Koblenz

Patienteninformation

Dagmar Kubelka & Dr. (IR) Behrooz Bahrami

Phlebologie/Lymphologie/Chirurgie/Gefäßchirurgie

Hohenfelder Str. 7-9

56068 Koblenz

Telefon: 0261-9 15 68-0

Fax: 0261-9 15 68-32

E-Mail: info@gefaesspraxis-koblenz.de

© September 2010

Vibrafit-Training



Vibrafit-Training

Das Prinzip

Vibrafit ist eine vibrierende Trainingsplattform, die als Ganzkörperbehandlung für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet ist.

Das Vibrationstraining wurde ursprünglich bei sowjetischen Kosmonauten zum Muskelaufbau und zur Erhaltung der Knochendichte eingesetzt. Weltraumaufenthalte von bis zu 420 Tagen wurden hierdurch ermöglicht.



Das Trainingsprogramm wird individuell für Ihren Bedarf zusammengestellt.

Bei der Biomechanischen Muskelstimulation werden mechanische Schwingungen von der Vibrationsplatte auf den Körper übertragen. Dadurch wirkt ein Mehrfaches des Körpergewichtes an Energie auf den Körper.

Das ermöglicht es, Beine, Bauch, Po, Arme und Oberkörper gleichzeitig und gleichmäßig in nahezu jede Position (stehend, liegend, sitzend, kniend, ...) zu trainieren.

In nur 10 Minuten wird der gesamte Körper trainiert, da sich Muskeln und Sehnen im schnellem Tempo zusammen ziehen und wieder lockern.

Durch die hohe Effektivität und die Massenstimulation vieler Muskelbereiche gleichzeitig, erreichen



Sie in nur 10 Minuten den gleichen Trainingseffekt wie in 1,5 Stunden anstrengendem Training! Zusätzlich trainieren Sie Muskeln, die durch konventionelles Training nicht erreicht werden!



Bei welchen Leiden?

- ◆ Cellulite
- ◆ Übergewicht
- ◆ Wassereinlagerungen
- ◆ Falten
- ◆ Krampfadern/Besenreiser
- ◆ Bindegewebsschwäche
- ◆ Stoffwechselstörungen
- ◆ Durchblutungsstörungen
- ◆ Rückenschmerzen
- ◆ Gelenkschmerzen
- ◆ Bandscheibenschädigung
- ◆ Muskelschwäche
- ◆ Verspannungen
- ◆ Muskelschwund
- ◆ Kontrakturen
- ◆ Osteoporose

Vibrafit-Trainingseffekte...

- ◆ Gewebestraffung
- ◆ Aufbau von Muskelkraft
- ◆ Aufbau von Kraftausdauer
- ◆ Abbau von Cellulite (bis 30%)
- ◆ Stärkere Blutzirkulation
- ◆ Lymphdrainage
- ◆ Erhöhung der Knochendichte
- ◆ Entschlackung
- ◆ Höhere Fettverbrennung
- ◆ Höhere Beweglichkeit
- ◆ Schmerzlinderung

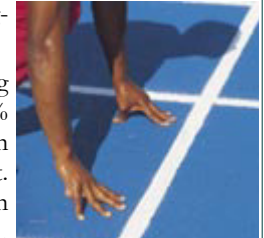
- ◆ Lösen von Verwachsungen
- ◆ Lösen von Verspannungen
- ◆ Stretchingeffekte
- ◆ Verbesserter Stoffwechsel
- ◆ Verbesserung der Koordination

Wer wendet das Vibrafit-Training an?

◆ Leistungssport

Leistungssportler nutzen die Vibrafit-Platte fürs Krafttraining (Kraftausdauer, Maximalkraft, Koordination und Beweglichkeit).

Beim Vibrafit-Training werden annähernd 100% aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen erreicht. Das fördert das Ansteigen der Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Außerdem dient das Vibrafit-Training bei der Rehabilitation von Verletzungen und als Entspannungsmassage.



◆ Medizinische Behandlungen

In der Medizin wird die Biomechanische Muskelstimulation sehr vielseitig eingesetzt.

Die Behandlung dient zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung von Mobilität, zur Förderung der Durchblutung, zur Lymphdrainage und unterstützt die Schmerzlinderung.

Immer erfolgreicher wird Vibrafit in der Rehabilitation (z.B. nach Operationen) eingesetzt.

Besonders empfehlenswert ist die Anwendung bei Osteoporose, hier konnte eine, durch neueste Studien belegte, signifikante Zunahme der Knochenmineraliendichte verzeichnet werden.