

Controlled Whole Body Vibration



Mit der FITVIBE und der Controlled Whole Body Vibration sind Sie in der Lage über etwa 90% der Muskulatur zu trainieren.

Sie erreichen neben dem Training für ihr **Muskelgewebe** auch deutlich positive Effekte für

>>> das Sehnengewebe

>>> das Knochengewebe

>>> das Nervensystem

>>> die hormonelle Balance

Die kontrollierte Whole-Body-Vibration nutzt die positiven Effekte mit einer konstanten Amplitude und einem ausgeglichenen Frequenzbereich.

"Bei der Entwicklung von Fitvibe-Vibrationsplatten hatte die Sicherheit und Gesundheit des Benutzers oberste Priorität. Alle zufällig erfolgenden Vibrationen, wie die, die mit der „Whole Body Vibration“ verbunden sind, sind ausgeschlossen. Dies ist auch der Grund, warum eine ausgewogene Vibrationsplatte so wichtig ist." (von: www.fitpartner.de)

Vibrationstraining mit der FITVIBE

Die dreidimensionalen mechanischen Vibrationen werden über eine Platte auf den Körper übertragen.

"Bei der Fitvibe kann die Frequenz dieser Vibration von 20 bis 60 Hz (20 – 60 Vibrationen pro Sekunde) eingestellt werden. Der mechanische Reiz führt zu einem Dehnreflex in den Muskeln, der von der eingestellten Frequenz abhängig ist, und unfreiwillige Muskelkontraktionen verursacht. Dies bedeutet, dass die Muskeln durch automatische Kontraktion und Entspannung auf die Vibration reagieren. " (von: www.fitpartner.de)

Obwohl dies von Person zu Person verschieden sein kann, verursachen Frequenzen von über 30 Hz sehr intensive und äußerst effektive Muskelkontraktionen. Frequenzen im niedrigeren Bereich werden zur Entspannung durch Anregung der Blutzirkulation verwendet.

CWBV auf einer Fitvibe bietet im Vergleich zu konventionellen Trainingsmethoden viele Vorteile.

Ihre Muskulatur reagiert reflexartig auf die Reize. Alle Muskeln werden durch diese reflexartige Ansprache trainiert

Die Größe der Platte ist optimal – daher können Sie hier auch Bauch- und Rumpfmuskulatur trainieren. Aufgrund der Größe der Platte ist die Übungsvielfalt, die auf der FITVIBE möglich ist, gigantisch.

So funktioniert's

Die vom kleinen Elektromotor erzeugten Schwingungen übertragen sich auf Ihren Körper. Durch die Bewegungen der Platte werden die Muskeln abrupt gedehnt. Dadurch kommt es zu einer reflexartigen Kontraktion des Muskels. Wichtig ist die Frequenz, also die Geschwindigkeit, mit der die Platte senkrecht auf und ab vibriert. Krafttraining findet bei einer Frequenz von zirka 30 Hertz statt. Bei diesen schnellen Wiederholungen ist der Muskel quasi ständig unter Spannung.

Training und Entspannung

2 mal Training in der Woche – pro Einheit ca. 20 Minuten Vibrationstraining – genügt. - Genießen Sie anschließend die Massagefunktion der Platte. Verbesserungen des Hautbildes sind (auch bei Cellulite) möglich.

FITVIBE-AKTIV-TRAINING

Folgende Möglichkeiten stehen für Ihr FITVIBE-AKTIV-TRAINING zur Wahl:

- 2 Einheiten a 20 Minuten - kostenfrei / Probe-Training / für alle, die uns noch nicht kennen.
- 4 / 6 Einheiten Einsteigerpaket(e)
- 10 Einheiten a 30 Minuten
- 20 Einheiten a 30 Minuten
- FITVIBE plus Ausdauer plus Funktionelles Training
- Personal Training mit JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING (Fitvibe ist inclusive)

Stammkunden und (neue) Personal-Trainings-Kunden trainieren ohne Aufpreis auch auf der FITVIBE.

FITVIBE – always one step ahead – www.fitivbe.com