

Die Vibrationsplatte ist auf dem Vormarsch

23.10.2008, 12:47 | Sport

Pressemitteilung von: *Professionell Fitness*



Personal Trainer Horst Kellner

Ein völlig neues Gerät hat den Einzug in die Fitnessstudios gehalten und erfreut sich immer größerer Beliebtheit auch als Heimtrainingsgerät: die Vibrationsplatte!

Doch was ist eine Vibrationsplatte und wie funktioniert sie?

Mit dem Fitnesstraining auf der Platte hat man einen geringen sportlichen Aufwand, die Wirkung ist jedoch nachweisbar besonders groß! Dieser Heimtrainer der neuen Generation besticht durch seine hochwertige Ausstattung und bestes Material! Der Ursprung der „Vibraplate“ stammt aus der Raumfahrt! Schwarz glänzendes Fiberglas und Design der Spitzenklasse vereint mit Hightech-Quality:

Die einfache Bedienung und leichte Handhabe in der Funktion machen es einfach, jeden Tag etwas für die Gesundheit zu tun. Man stellt sich auf die Platte und wird „durchgerüttelt“.

Doch was bewirkt das Training mit der Vibrationsplatte?

- Steigerung der Kondition und Kraft:

98% aller Muskeln werden durch die vibrierende Massage erreicht. Zeitraubender Muskelaufbau durch Krafttraining wird somit um ein vielfaches erleichtert. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert, das Herz wird durch schnelleres Pumpen aktiviert und der Kreislauf somit angekurbelt.

- Gewichtsreduktion

Durch das Rütteln auf der Vibrationsplatte wird der Stoffwechsel in hohem Maße angeregt, was sich wiederum positiv auf den Fettabbau auswirken kann. Besonders die bei Frauen oft bemängelten Problemzonen Bauch-Beine-Po werden durch die Massage ganz gezielt abgebaut. Fettzellen werden aufgebrochen, die unteren Gewebeschichten der Haut werden mobilisiert, der Effekt ist folgender, dass Cellulite sich verringern kann und durch neues Bindegewebe ersetzt wird. Die Haut am ganzen Körper wirkt relaxt und erneuert.

- Wohlfühleffekt und Energie

Schon bei Trainingsbeginn merkt man, wie sich eine angenehme Wärme im Körper ausbreitet, da durch das Rütteln das Blut bis in die äußersten Gefäße gepumpt wird. Unangenehme Verspannungen im Nackenbereich und am ganzen Körper können somit auf sanfte Art gelöst werden. Durch die bessere Durchblutung erfährt der Körper einen neuen Energieschub

Besonders Frauen profitieren vom Training auf der Vibrationsplatte, da die aktive Beckenbodenmuskulatur beansprucht wird. Frauen, die an Inkontinenz leiden oder auch mit Gebärmuttersenkung zu kämpfen haben, können im gesundheitlichen Bereich sehr positive Erfahrungen machen.

Das tägliche Training beläuft sich auf knapp 10-15 Minuten, der Effekt jedoch ist sehr groß. Die Beliebtheit der Vibrationsplatte steigt ständig! Ein Trainingsgerät der ganz modernen Art, mit überraschend positiven Effekten für Körper und Geist sollte bei der Anschaffung eines Heimtrainers im Vordergrund stehen. Hier wäre die Vibrationsplatte für Alt und Jung genau das richtige!

Weiter Tipp und Kundenmeinungen zu der Vibrationsplatte auf

http://www.professionell-fitness.de/shop/product_info.php?info=p136_Vibrationsplatten-von-Maxxus--Vibrationsplatte-SVX7.html

Portrait

Professionell Fitness bietet Personal Training mit Schwerpunkt Gewichtsreduktion, Ausdauertraining und Gesundheitstraining an. Online gibt es kostenlose Trainingspläne, Fitnessübungen mit Bild und Anleitung, Ratgeber zu einer gesunden Sporternährung. Sporternährung im Detail aufgelistet und erklärt.