
Rückenschmerzen & Bandscheibenvorfälle adé

27.03.2018, 10:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Plate One GmbH 81829 München Oslostr. 11*



Rücken-Übung mit Plate One Somaflex

Plate One Vibrationstraining mit dem Somaflex-System für ein gezieltes Dehnen unter Vibrationseinfluß.

Wirkungsweise der vibrationsgestützten Plate One Somaflex-Dehnung

- Die Bandscheiben werden entlastet, die Tiefen-Muskulatur nahe der Wirbelsäule entspannt sich. ?
- Die Dehnung führt zur Lockerung bzw. Auflösung von Muskelverspannungen im gesamten Körper.
- Haltungsverbesserung und bewegungs- ökonomisieren aktiv, passiv und präventiv. ?

Beweglichkeit ist besser! Die richtige effziente Dehnung mit Plate One Somaflex

Regelmäßige Dehnübungen mit Vibration verbessern nachweislich die Beweglichkeit und das sorgt für Wohlbefinden.

Im Vergleich zum klassischen Stretching ist die Kombination mit der Plate One Vibration erheblich effektiver. Durch Dehnungsübungen in Kombination mit Vibration wird auch ein Kraftzuwachs erzielt und gilt als perfekte als Prävention gegen Bandscheibenvorfälle.

Plate One therapy - ein System für Alle!

Plate One therapy wird auf die individuellen komplexen Anforderungen jedes Trainierenden eingestellt. Berücksichtigt werden: Alter, Körperstruktur, Gesundheits- und Fitness-Zustand.

Ob Zuhause, in der Klinik, in der physikalischen Therapie oder beim Sport, für den Trainingserfolg sind die exakten, individuellen Einstellungen des Systems die Voraussetzungen: Das gilt für die Übungen, die Dauer, die Höhe der Frequenz, die Art der Frequenz und der Vibration. Dies ist neben der Qualität der biomechanischen Schwingungen die entscheidende Voraussetzung für ein erfolgreiches und selbständiges Vibrations-Training. PLATE ONE Systeme verfügen exklusiv über duale Vibrationen vertikal und/oder Seiten alternierend.

Software für individuelle Trainingspläne

Das PLATE ONE therapy System beinhaltet eine umfassende, leicht zu bedienenden Software, damit können Trainingspläne schnell erstellt, geändert und angepasst werden. Auf der persönlichen Chipkarte werden alle relevanten Daten gespeichert und die Systemeinstellungen gesteuert.

Videounterstützung mit anschaulichen Übungsfilmen

Standard Übungen, von 2 erfahrenen Trainern vorgeführt, und erläutert. Die 35 Videofilme werden mit einem Tablet PC oder alternativ mit einem 15,6 Zoll, 39,62 cm PC mit TouchScreen geliefert.

Allgemeine Trainingseffekte

Schneller Aufbau von Muskelkraft.

Beim Vibrations-Training mit der PLATE ONE werden je nach Frequenz 20-50 Hz (in 1-er Schritten einstellbar)

Muskel-contraktionen in hoher Geschwindigkeit ausgelöst. So werden sowohl die dynamischen Bewegungsmuskeln als auch die Stütz- und Haltemuskeln gestärkt.

Höhere Knochendichte

Das Vibrations-Training mit dem PLATE ONE System beugt nachweislich dem Verlust der Knochenmasse (Osteoporose) vor. Wissenschaftliche Studie der Uni Nürnberg Erlangen, Dr. Simon von Stengel & Dr. Wolfgang Kemmler.

Verbesserung der Koordination

Der Gleichgewichtssinn (das propriozeptive System) wird durch die vertikalen und/oder seitenalternierenden Vibrationen stimuliert und führt durch entsprechende Übungen zu einer deutlichen Stabilisierung des Gleichgewichtsgefühls.

Bessere Fettverbrennung

Durch die Zunahme an Muskelmasse beim Vibrations-Training mit dem PLATE ONE System wird der gesamte Stoffwechsel gesteigert und damit die Fettverbrennung deutlich erhöht..

Vermehrte Hormonausschüttung von Serotonin, Dopamin und Endorphine bereits nach einem regelmäßigen 10 Minuten-Training.

Sind Sie interessiert? Möchten Sie persönlich erfahren, wie und warum das Somaflex-System wirkt? Wir informieren Sie gern ausführlich und geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönlichen Erfahrungen zu machen - schreiben Sie uns einfach - info@healthcareone.de.

Portrait

Healthcare - Plate One GmbH - Ihr Partner für mehr Gesundheit.

Plattform für innovative Gesundheitslösungen für die Betriebliche Gesundheitsförderung, in der Physiotherapie, in Arztpraxen, Luxus-Hotels und im privaten Bereich.

<https://www.openpr.de/news/998059/Rueckenschmerzen-Bandscheibenvorfaelle-ad.html>