

## Ihre Vorteile:

- Entspannung
- Kraft
- Fitness
- Beweglichkeit
- Leistungssteigerung
- Koordinationsverbesserung
- Rückenschmerzbehandlung
- straffere Haut
- bessere Blutzirkulation



Physiotherapie  
Feldmark

- Krankengymnastik
- Podologie/med. Fußpflege
- man. Lymphdrainage
- med. Massagetherapie
- Wellnessangebote
- -neu- Vibroplate

Matthias Blesenbach · Physiotherapeut  
Hans-Böckler-Allee 39 · 45883 Gelsenkirchen · Tel.: 02 09/49 84 47  
www.physiofeldmark.de



## Vital und fit mit Vibroplate



[www.medifitcom.ch](http://www.medifitcom.ch)



[info@medifitcom.ch](mailto:info@medifitcom.ch)

[www.medifitcom.ch](http://www.medifitcom.ch)

Ihr Ansprechpartner in Deutschland:  
49 72 22 15 83 81 9

## Effektives Training - ganz leicht

Durch die Wippbewegung löst die VIBROPLATE im gesamten Körper Reflexe aus, die zu schnellen und präzisen Muskelkontraktionen führen. So ist ein 10 Minuten-Training mit VIBROPLATE so effektiv wie 1 Stunde Training.



### Das Wirkprinzip

Steigert die Blutzirkulation



Aktiviert den Stoffwechsel



Erhöht den Kalorienverbrauch



Anregung des Lymphabfluß, wodurch toxische und verbrauchte Stoffe vermehrt ausgeschieden werden.

## Gezieltes Trainings bei

### Rückenschmerzen:

Durch die schnellen Wippbewegungen werden reflektorisch im Wechsel ganze Muskelschlingen aktiviert. So lassen sich gezielt Rücken- und Rumpfmuskulatur trainieren. Verspannungen lösen sich, die Muskulatur wird gekräftigt.



### Beckenbodentraining:



In Studien wurde festgestellt, dass sich mit wippenden Vibrationen eine Harninkontinenz behandeln lässt.

### Osteoporose:

Die Muskeln sind besser koordiniert und lernen wesentlich schneller zu reagieren. Damit werden Stürze vermieden.

## Fit durchs Leben!

### Muskelkraftsteigerung:

Vor allem ältere Menschen neigen bei körperlicher Anstrengung dazu, schnell zu ermüden. Schon wenige Trainingseinheiten mit der VIBROPLATE erhöhen die Ausdauer. Sie können durch gezieltes Training in kürzester Zeit ihre Muskelkraft steigern.

### Verbesserung der Beweglichkeit:

Durch die vielen schnellen Muskelkontraktionen sowie der Aktivierung der Dehnungsrezeptoren wird die Steifigkeit deutlich reduziert.

### Training des Gleichgewichts

Auf der Vibroplate lassen sich viele Gleichgewichtsübungen durchführen.

### Cellulite:

Nahezu alle Muskelzellen werden aktiviert. Durch die enorme Durchblutung wird eine vorhandene Cellulite deutlich reduziert.

