

Kurz vibriert, schon trainiert

Was hilft gegen Volkskrankheiten wie Osteoporose, Rückenschmerzen und Gelenkverschleiß? Muskeln! Ein gutes Muskelkorsett schützt vor Schmerzen und beugt vor. Doch vielen Menschen fehlt die Zeit für ein aufwendiges Trainingsprogramm. Für andere wiederum ist ein herkömmliches Krafttraining aus gesundheitlichen Gründen nicht gewinnbringend.

Schnell und effektiv zu sein, das versprechen Geräte, die mit speziellen Vibrationen arbeiten. Im Leistungssport und in der Behandlung verschiedener Krankheiten ist das Training bzw. die Therapie unter zur Hilfenahme von Vibrationsplattformen schon lange üblich. Aber welches Gerät trainiert effektiv und schont dabei gleichzeitig die Gelenke?

Auf dem Markt gibt es verschiedene Vibrationssysteme. Die häufigste Variante besteht aus einer Plattform, die vertikal vibriert. Zwischen 30 und 50 mal pro Minute bewegt sich die Platte auf und ab. Bis zu 50 Muskelkontraktionen pro Minute sind mit dieser Trainingsmethode möglich. Allerdings müssen das Sprunggelenk, die Hüfte und die Knie die Schwingungen der Platte auffangen. Die freigesetzten Kräfte werden ungedämpft in die Wirbelsäule geleitet, wirken bis zum Kopf und können so für unangenehme Reizungen sorgen.

Dem menschlichen Gang nachempfunden

Besser sind seitenalternierende Systeme, die in ihrem Vibrationsverhalten dem menschlichen Gang nachempfunden sind. Dabei vibriert das Trainingsgerät nicht einfach, sondern wippt in flüssigen Bewegungen von der einen auf die andere Seite. Beidseitig synchron verlaufende Auf- und Abbewegung werden so vermieden und die linke und rechte Körperhälfte abwechselnd trainiert. Da die Bewegungen dem menschlichen Gehverhalten entsprechen, werden die Gelenke nicht in einem für sie unnatürlichen Maß belastet.

Ein Training bei 20 Hz ist gleichbedeutend mit 20 Schritten in der Sekunde, 1.200 Schritten in der



Mit der Vibrationsplattform können einzelne Muskelpartien gezielt trainiert werden.

Minute und so weiter. Die Aktivierung der Muskulatur geschieht dabei reflektorisch und muss nicht willentlich geleistet werden. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Bewegungen sind diese Reflexe wesentlich besser koordiniert und für den Trainierenden mit wenig Anstrengung verbunden. Daher gilt diese Trainingsform als hocheffektive, aber auch zeitökonomische Trainingsvariante. Lediglich eine Dauer von 20 Minuten für ein Ganzkörpertraining gilt als optimal. Insbesondere die tiefliegende Rückenmuskulatur profitiert ungemein von der seitenalternierenden Vibration im hochfrequenten Bereich. Muskulärbedingte Rückenbeschwerden können so vorgebeugt bzw. erfolgreich therapiert werden.

Körperarbeit



Alexander Schischek:
Dipl.-Sportwissenschaftler
· Schwerpunkt Prävention
und Rehabilitation · Personaltrainer
· lizenziertes Rückenschulleiter
· Ernährungstrainer
· Mitarbeit in der Arbeitsgemeinschaft zum Einsatz- und Mehrsätztraining

Tobias Zamhöfer: Dipl.-Sportwissenschaftler · Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation · Lehrbeauftragter an der Ruhr-Universität Bochum · sportliche Leitung im Rehabilitationssport Essen e.V. · Pilates-Lehrer · Kinesio-Tape Therapeut
· Mitarbeit in der Arbeitsgemeinschaft zum Einsatz- und Mehrsätztraining

Was Sie über Vibrations-training wissen sollten:

- Ein Vibrationstraining enthält keine hohen, schädlichen Frequenzanteile - vorausgesetzt es findet an einem Gerät mit Wippfunktion statt.
- Es werden prinzipiell immer alle Muskeln der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert.
- Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung, Gelenkstellungen und Körpersteifigkeit variiert.
- Unabhängig von der Trainingsfrequenz werden Durchblutung und Mikrozirkulation innerhalb der trainierten Körperteile stark angeregt.
- Vibrationstraining hilft u.a. beim Muskelaufbau, bei Verspannungen der Rückenmuskulatur, allgemeinen Rückenschmerzen, Balancestörungen und Durchblutungsstörungen.

Kostenloser Vortrag zum Thema ‚Vibrationstraining: In Kürze zum Erfolg!‘ am 10.02. um 19 Uhr, Witteringstraße 18. Um Voranmeldung wird gebeten.