

Vibrationstraining

Indikationen:

- Allgemeine Schwäche und Trainingsmangel
- Alle Formen muskulärer Insuffizienzen der Fußgewölbemuskelatur, der Beine und des Rückens
- Verspannungen der Rückenmuskulatur
- Unspezifische Rückenschmerzen
- Osteoporose
- Kraft- und Leistungsverlust bei Immobilisation
- Balancestörungen
- Sturzsyndrom und altersassoziierte multifunktionale Gehstörungen
- Stressinkontinenz
- Beckenbodentraining / Rückbildungstraining
- Training zur Muskelleistungssteigerung
- Training zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination
- Durchblutungsstörungen der Beine und Füße



Wirkungsmechanismen:

Durch die schnelle, seitenalternierende Bewegung der Galileo-Trainingsplattform werden in der Muskulatur so genannte "Dehnreflexe" ausgelöst, die eine Kontraktion (Zusammenziehen) der Muskulatur in den Beinen bis hinauf in den Rumpf (insbesondere auch im Rücken) bewirken. Diese Reflexe werden nicht vom Willen des Trainierenden gesteuert, sondern erfolgen selbstständig über das Rückenmark. Die Anzahl der Dehnreflexe pro Sekunde wird über die einstellbare Trainingsfrequenz bestimmt. Wird beispielsweise eine Trainingsfrequenz von 25 Hertz gewählt, erfolgen pro Sekunde jeweils 25 Kontraktionszyklen in Beuger- und Streckermuskulatur, was in der Summe 1500 Zyklen pro Minute ergibt!



Gerne beraten wir Sie persönlich!
60 Minuten Therapiezeit werden auf einer Chipkarte für Sie aufgeladen.
Wir gestalten damit Ihr individuelles Trainingsprogramm in 8 Therapieeinheiten.
Die Komplettbehandlung kostet 80 €.

Bitte sprechen Sie uns an.

Kontraindikationen:

- Schwangerschaft
- Akute Thrombosen
- Akute Entzündungen des Bewegungsapparates
- Akute Tendinopathien in trainierten Körperregionen
- Frische Frakturen in trainierten Körperteilen
- Steinleiden von Gallenwegen und ableitenden Harnwegen
- Implantate in trainierten Körperregionen
- Nach frischer OP
- Akute Hernien
- Akute Diskopathien
- Akute Migräneanfälle
- Frische Wunden und Narben in trainierten Körperregionen
- Rheumatoide Arthritis
- Epilepsie
- Aktive Arthrose und Athropathien



Reha Sportgemeinschaft e.V. * Lindenstr.18 * 27356 Rotenburg-Wümme

Tel.: 04261-77 2506 * Fax 04261-77 2503

info@rsg-diako.de * www.rsg-diako.de

