

25.08.2010 - Das perfekte Training fürs Büro: 3 x 5 = fit

Vibrationshanteln ermöglichen effektives Training für Muskulatur und Stoffwechsel schon in der kurzen Arbeitspause

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Mit den innovativen Vibrationshanteln BodyVib lassen sich schon durch kurzes Training starke Trainingseffekte erzielen. Dabei reicht die Zeit einer Kaffeepause, um gezielt vor allem die tief liegende Muskulatur zu trainieren. Und das geht auch ganz ohne Umkleiden und intensives Schwitzen! Das von Medizinern und Trainingsexperten entwickelte Trainingskonzept empfiehlt regelmäßiges 3mal 5 Minuten Training am Tag, um Verspannungen, Rückenprobleme, Bluthochdruck und Ermüdungserscheinungen zu vermeiden.

Vorteile des Vibrationshanteltrainings

Durch das Training mit den neuen Vibrationshanteln lassen sich die Vorteile des klassischen Freihanteltrainings mit dem effektiven Vibrationstraining optimal verbinden. Wer mit Freihanteln (im Vergleich zu Krafttrainingsgeräten mit geführten Bewegungen) trainiert, vereint Kraft- und koordinatives Training, das den alltäglichen, natürlichen Bewegungsmustern sehr nahe kommt. Durch die Vibrationen wird der Trainingseffekt zusätzlich bis zu 50 % verstärkt. Damit wird der Körper optimal auf die Belastungen des Alltags vorbereitet.

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Hanteltraining mit kleinen und mittleren Gewichten in Verbindung mit Vibration einen "mechanischen Stress" in der Muskelzelle erzeugt, der zu einem starken Muskelwachstum und zur Neubildung und Einlagerung von lebenswichtigen Proteinen und Enzymen in der Muskelzelle führt (Anabolismus).

Bürotraining gegen klassische Bürostress-Symptome: BodyVib 3 x 5 = fit

Wer kennt sie nicht, die klassischen Symptome, die durch langes Schreibtischarbeiten entstehen: Rückenschmerzen, Spannungen in Handgelenken und Armen ("Mausarm"), verkrampte Nackenmuskeln, Dauerkopfschmerzen, Sehstörungen, verkürzte Brustmuskulatur oder Bluthochdruck.

Genau diese Probleme können mit regelmäßigem BodyVib Training gelindert werden; schon dreimal fünf Minuten Hanteltraining mit der BodyVib Vibrationshantel an ca. drei Tagen pro Woche reichen aus, um diese Symptome und die Folgekrankheiten zu senken.

Wer die BodyVib im Büro nutzen will, kann sich mit den Trainingsanleitungen auf der BodyVib DVD oder den Trainingspostern individuelle Übungen zusammenstellen. Es gibt Trainingskonzepte fürs Warm-Up, für

Einsteiger und Fortgeschrittene oder auch für Ästhetik bzw. Bodyforming. Trainiert werden dabei die unterschiedlichsten Muskelgruppen wie Beine, Bauch, Rücken, Schultern, Trizeps, Bizeps oder Brust. Das Training kann sogar ohne Umkleiden realisiert werden, da es in der Regel nicht sehr schweißtreibend ist. Personal Trainer Arno Schmitt rät, die einzelnen Übung nicht länger als eine Minute durchzuführen.

Innovative Firmenfitness: praktisch umsetzbar mit geringer Investition

Trainer und Mediziner haben gemeinsam ein Trainingskonzept für Büروفitness entwickelt, das vorwiegend auf Gesundheitsvorsorge, geringe Investitionskosten und eine praktische Realisierung setzt. Obwohl viele Firmen sich aktiv für die Gesundheit der Mitarbeiter engagieren möchten, konnten die meisten, von Fitnessgeräteherstellern entwickelten Konzepte nur selten umgesetzt werden. Oft sind sie im Büroalltag nicht praktikabel, zu zeitaufwändig oder die Geräte zu teuer. Mit der BodyVib Hanteln werden jetzt ganz neue Möglichkeiten eröffnet, um ein sehr kurzes und effizientes Training in nahezu jeder Büro- oder Arbeitsplatzsituation zu realisieren.

Personal Trainer Arno Schmidt empfiehlt BodyVib Trainingskonzept

Der erfahrene Personal Trainer Arno Schmitt (vom IQ-Life Trainingszentrum in München) arbeitet schon seit eineinhalb Jahren erfolgreich mit den Vibrationshanteln. "Sie ermöglichen erstmals ein dynamisches Krafttraining unter dem positiven und gezielten Einfluss von Vibrationen. Dabei bestimmt der Sportler die Intensität des Trainings nicht allein durch das Gewicht oder die Trainingszeit," meint Personal Trainer Arno Schmitt.

"Viele Übungen können statisch deutlich effizienter und das gesamte Training Gelenk schonender durchgeführt werden. Bereits nach zwei Trainingseinheiten erfahren meine Kunden ein enormes Wohlgefühl und Leichtigkeit in den Muskeln das auf die hohe Muskelfaseraktivität und die kurzzeitig verbesserte Durchblutung zurück zu führen ist."

Wissenschaftliche Studien an der Deutschen Sporthochschule Köln

Trainingsmethode und Produkt sind das Ergebnis jahrelanger Forschung und wurden bereits Anfang 2009 in einer wissenschaftlichen Studie an dem Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln getestet. Im Rahmen dieser Studie konnten Leistungssteigerung, eine optimierte Durchblutung sowie eine allgemeine Steigerung des Wohlbefindens festgestellt werden. Die Sporthochschule empfiehlt das Trainingskonzept auch, um Alltags- und Stress-Situationen besser bewältigen und einen gesunden, dynamischen Lebensstil bis ins hohe Alter ermöglichen zu können. Die Ergebnisse dieser Studie finden Sie unter www.vibrationshantel.de

Das macht die BodyVib Hantel so einzigartig

Das Einzigartige an der BodyVib Hantel ist die patentierte mechanische Entkopplung der Gewichte von dem

Hantelgriff, in dem die Vibration erzeugt wird. Das sorgt nicht nur für einen wirkungsvollen, aber Gelenk schonenden Trainingseffekt, sondern ermöglicht gleichzeitig ein schlankes und hoch effektives Energiekonzept.

Ein luxuriöses Design, hochwertige Materialien, Entwicklung und Produktion "Made in Germany" und eine professionelle Trainings-DVD runden das Produkt ab. Die Hantel kommt beim Training bis zu 2,5 Stunden ohne Aufladen des Akkus aus. Die weiteren großen Vorteile der Hantel sind der vielseitige Einsatz und die Mobilität.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de