

Straffer Bauch, geformte Taille, starke Muskeln in Kürze...!

■ Danny Birchler

Wird ein Traum wahr...? Ohne grosse Mühe zur Traumfigur, ohne Diät und ohne Hungern...! Mit Vibrationen und Impulsen ist es alleine leider nicht getan...

Danny Birchler Fitness Experte und Pilates Profi nahm die mechanischen Fitnessgeräte für 4-BEAUTY unter die Lupe und hat einige interessante Erkenntnisse zusammengestellt.

Die wichtigsten Merkmale

Um eine effiziente und verbesserte Muskelstärkung und Fettverbrennung zu erzielen, sollten folgende Faktoren wie Ausdauer, Kraftsport und eine richtige Ernährung nicht fehlen. Die Fettverbrennung schaltet erst nach längerer Zeit während dem Ausdauertraining ein.

Nicht zu vergessen, die mechanischen Fitnessgeräte dienen als Zusatz-Trainingsgeräte. Sie dürfen nicht mit den konventionellen Trainingsmethoden ersetzt werden.

Generelle Leistungsmerkmale

- Ganzkörpertraining bei minimalem Zeitaufwand
- ersichtliche Erfolge in kurzer Zeit
- verbesserte Muskelstärkung
- meistens keine 100% Garantie vom Abbau von Cellulitis
- am Anfang unangenehmes Gefühl beim Training
- Training zu Beginn nur durch geschultes Fachpersonal - Personaltraining

Miha Bodytec-Training

www.mtr-ag.ch

Anwendung: Ein mobiles Allroundtrainingsgerät, Training durch sanfte elektrische Impulse. Am

Körper angebrachte Weste, Arm- und Beinschlingen (zahlreiche Pads) stimulieren gezielt einzelne Muskelgruppen, effektives Ganzkörper-Training schon nach ca. 15 Minuten spürbar.



Resultate

- direkte Ansteuerung von schnellen Muskelfasern, verbesserte Schnelligkeit der Bewegungen
- grösserer Muskelaufbau, mehr Leistungskraft und verbesserte Maximalkraft und Kraftausdauer.
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Erhöhte Fettverbrennung
- höherer Energieumsatz
- hohen Kosten für Einzelsitzungen
- Achtung: Nicht geeignet bei körperlichen Beschwerden und Erkrankungen, Verletzungen und nach Operationen.

Geeignet

- für Sportler, die ein hohes Mass an Leistungssteigerung erzielen wollen
- als zusätzliches Fitnesstraining, Training 2-3 in der Woche
- von der Therapieform bis hin zum Hochleistungssportler

- für Fitness-Einsteiger
- für alle Altersgruppen



Power Plate

www.powerplate.ch

Anwendung: Mechanische Schwingungen übertragen Energiewellen durch den ganzen Körper. Maximale Trainingsdauer von ca. 10-15 Minuten.

Resultate

- gute Durchblutung, stärkere Knochendichte
- verbesserte Muskelstärkung durch Übungen während den Schwingungen
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Erhöhung des Energieverbrauches
- keine effektive und gezielte Fettverbrennung wie bei einem Ausdauertraining.
- mit hohen Kosten für Einzelsitzungen verbunden
- Achtung: Nicht geeignet bei körperlichen Beschwerden und Erkrankungen, Verletzungen, nach Operationen, Gelenks- und Wirbelsäulenproblemen

Geeignet

- Fitness-Einsteiger bis Hochleistungssportler
- als zusätzliches Fitnesstraining,

- Training 2-3 in der Woche
- als Rehabilitations-Form
- für alle Altersgruppen



Vibro Gym

www.vibrogym.ch

Anwendung: Mechanische Schwingungen übertragen Energiewellen durch den ganzen Körper. Maximale Trainingsdauer von ca. 10-15 Minuten. Vibro Gym ist einer der ersten Hersteller von Vibrationsplatten und ist eine weiterentwickelte Technik vom Power Plate. Neu: das Vibro Gym Medical für die Rehabilitations Behandlung.

Resultate

- gute Durchblutung, stärkere Knochendichte
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Erhöhung des Energieverbrauchs, fördert den Stoffwechsel
- keine effektive und gezielte Fettverbrennung
- mit hohen Kosten für Einzelsitzungen verbunden
- Achtung: Nicht geeignet bei körperlichen Beschwerden und Erkrankungen wie auch bei Verletzungen, Gelenks- und Wirbelsäulenproblemen.

Geeignet

- Fitness-Einsteiger bis Hochleistungssportler
- als zusätzliches Fitnesstraining, Training 2-3 in der Woche
- als Rehabilitations-Form
- für alle Altersgruppen



Vibratone

www.slimshop.ch

Anwendung: Das Gerät vibriert und massiert die Muskulatur. Es nutzt eine Schwingungsmassage zusammen mit Wärme. Der Gürtel kann am Bauch, an der Hüfte, am Gesäss und an den Beinen angebracht werden.

Resultat

- stimuliert und massiert förmlich die Muskulatur
- Anwendung jederzeit möglich
- keine Fettverbrennung
- keine Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- kein Abbau von Cellulitis
- Achtung: Nicht geeignet bei körperlichen Beschwerden und Erkrankungen
- kann zum teuren Spass werden, bei maximaler Einstellung, ständiger Batteriewechsel

Geeignet

- als Zusatztraining möglich
- als Muskelmassage
- für alle Altersgruppen



AB Tronic Pro

www.amazon.de

Anwendung: Muskelstimulationsgerät für den ganzen Körper. Das Gerät kann auch am Oberer/Unterer Rücken, am Oberer/Unterer Arm, am Nacken und an der Schulter angebracht werden.

Resultat

- stimuliert und massiert förmlich die Muskulatur
- Anwendung jederzeit möglich
- keine Fettverbrennung
- keine Stärkung der tiefen Bauchmuskulatur
- kein Abbau von Cellulitis
- Achtung: Nicht geeignet bei körperlichen Beschwerden und Erkrankungen
- kann zum teuren Spass werden, bei maximaler Einstellung, ständiger Batteriewechsel

Geeignet

- als Zusatztraining möglich
- als Muskelmassage
- für alle Altersgruppen



Butterfly ABS

www.slimshop.ch

Anwendung: Feine elektronische Impulse stimulieren den Muskel. Kann an beliebigen verschiedenen Zonen angebracht werden.

Resultat

- stimuliert den Muskel
- Anwendung jederzeit möglich
- keine Fettverbrennung
- keine Stärkung der Tiefenmuskulatur
- kann zum teuren Spass werden, ständiger Batteriewechsel und Austausch der Pads nach längerem Gebrauch

Geeignet

- als Zusatztraining möglich
- als Muskelmassage
- für alle Altersgruppen

■ more information
www.dannybirchler.ch