

Schwingungstraining

Seitenalternierendes Board mit sanften Bewegungen

(feelwell/we) Das Unternehmen Feel Well GmbH & Co KG hat ein neues Trainings- und Therapiegerät, den Schwingungstrainer „Qionic“, auf den Markt gebracht. Die mechanischen Schwingungsreize dieses modifizierten seitenalternierenden Boards entfalten in wohldosierter Form gesundheitserhaltende, leistungssteigernde, regenerationsfördernde und figurverbessernde Wirkungen. Viele therapeutische Übungen lassen sich auf dem „Qionic“ durchführen. Durch die mechanischen Schwingungen kommt ein starker koordinativer Aspekt zum Training hinzu, welcher das Nerv-Muskel-Zusammenspiel in starkem Maße fördert. Insgesamt kommt es zu einer Wirkungsverstärkung auf der neuromuskulären, vaskulären sowie bindegewebigen Ebene.

Es werden biopositive Reaktionen auf verschiedenen Körperebenen ausgelöst, auf deren Basis das vielfältige Anwendungsspektrum beruht. Aus medizinischer Sicht sind

mechanische Schwingungsreize u.a. indiziert bei degenerativen, rheumatischen Erkrankungen, Schmerzen im Bewegungsapparat, Frakturen und muskulären Dysbalancen, Durchblutungsstörungen, Harninkontinenz, Multipler Sklerose, Morbus Parkinson sowie zur Sturzprophylaxe und Lymphaktivierung.

Möglichkeiten der Trainingsunterstützung

Das „Qionic“ bietet per Touchscreen vielfältige Möglichkeiten einer Trainingsunterstützung. Neben der Visualisierung von über 30 Board-Übungen inklusive Übungsbeschreibung, Übungseffekt sowie Kardinalfehler kann u. a. auch auf vorgefertigte Übungsblöcke zurückgegriffen werden.

Um dauerhaft erfolgreich trainieren zu können, sind diese Übungsblöcke im Sinne einer Trainingsprogression in 4 Phasen gegliedert, wobei der Schwierigkeitsgrad von Phase zu Phase bzgl. Übungsauswahl, Schwingungsstärke und

Trainingsdauer anspruchsvoller wird.

Aktuell gibt es Trainingsempfehlungen u. a. für die Bereiche Allgemeines Fitnesstraining, Rücken- und Bauch-Beine-Po-Programm, Relax- und Aktivierungs-Programm sowie ein Golf-Programm. Weitere sportartspezifische, beschwerdebildspezifische und berufsspezifische Trainingsempfehlungen sind in Arbeit.

Unterschied zu „Vibrations- oder Wipp-Platten“

Durch die so genannte „Advanced-Multipending-Technologie“ beim „Qionic“ ist es jetzt möglich geworden, die Vorteile eines mechanischen Schwingungstrainings zu nutzen, ohne die vor allem bei herkömmlichen „Vibrationsplattformen“ auftretenden unangenehmen Nebenwirkungen wie starke Kopferschüttungen in Kauf nehmen zu müssen.

Beim „Qionic Board Pro“ erlaubt die integrierte Seil-



Qionic Board Pro

zugfunktion eine zusätzliche Aktivierung des Oberkörpers und der Arme, was bei herkömmlichen Vibrationsplatten aufgrund der fehlenden Umlenkmöglichkeit nur bedingt möglich und nur mit großem Übertragungsverlust von Schwingungen verbunden ist. Über die Seilzugfunktion können die Schwingungen gezielt in Arme, Schulter, Rumpf und Rücken eingeleitet werden, was auch zu einer erhöhten Übungsvariation führt. www.QIONIC.de

Stichworte:

- Schwingungstraining
- Plattform

	VIBRATIONSPLATTEN	WIPPPLATTEN	QIONIC BOARDS
Technologie			
Einleitungsprinzip (Alltagsbeispiel)	Translation (Presslufthammer)	Klassisches Wipp-Prinzip	Modifiziertes Wipp-Prinzip mit flexibler Drehachse und resultierender 8er Schwingung
Bewegungsumkehr	 Sehr hart und abrupt	 hart	 sanfter
Frequenzspektrum	i.d.R. 25 – 50 Hz	i.d.R. 1 - 30 Hz	1 – 25 Hz
Amplituden (Hub = 2 x Amplitude)	ca. 1 und 2 mm (entspricht ca. 2 und 4 mm Hub)	1 bis 6 mm (entspricht 2 bis 12 mm Hub)	1 bis 6 mm (entspricht 2 bis 12 mm Hub)
muskuläre Dämpfungsmöglichkeiten	weniger	mehr	mehr
Koordinativer Anspruch	geringer	höher	höher