

UNSERE SONSTIGEN LEISTUNGEN

vgl. auch unseren Hauptflyer und unsere Homepage

- Krankengymnastik (auch HAUSBESUCHE)
- Manuelle Therapie,
- Cyriax: Diagnostik und Weichteiltherapie
- Faszientherapie nach Typaldos
- Lymphdrainage / MLD
- Massage
- spezielle Reflexpunkttherapie bei Bandscheiben- und Ischialgiebeschwerden
- Eltrac-Traktionsliege, computergesteuert (für LWS Bandscheiben-Entlastung)
- Sportmedizin / Sportphysiotherapie
- 20 zertifizierte **Reha-Trainings-Geräte** für:
 - **KGG**: Krankengymnastik am Gerät auf Rezept
 - **MTT**: Medizin. Trainingstherapie
 - **WBT**: Ganzkörper-Vibrationstraining
- Wärme: Fango, Heißluftstrahler, Infrarotkabine // KRYO (Eisbehandlung)

Wegen der **Lizenz „Sektoraler Heilpraktiker“** können wir grundsätzlich alle Leistungen **auch für SELBSTZAHLER** anbieten!



PRÄVENTION / REHA / MED. FITNESS

- **Medizinisch orientiertes Gerätetraining** für Seniorengesundheit, MTT bei orth. Problemen, Reha nach OP: auf Rezept (KGG) und auch selbstzahlend
- **Aquakurse im VG-Hallenbad**
 - a) Aquafitness Tiefwasser, Bauchgurt
 - b) Aquagym, Rehakurs im Flachwasser, 1,25m

>>Kassenzuschuss (80%, 1-2x jährlich)



- **Reha-Gruppensport** (auch im Freien), Barfußpfad



MEHR INFO GEWÜNSCHT?

Siehe **Hauptflyer** und vor allem unsere sehr schöne und **informative Homepage** -> www.sportop-fries.de

VIBRA TRAINING

Ganzkörpervibrationstraining

ZEITSPAREND • EFFEKTIV • INTENSIV

SPORTOP



...gegen Corona, Krebs, Entzündungen!

Myokine tanken In Ihrer Physiopraxis
Der Ladestation ihres Immunsystems!

FUNKTIONSWEISE des Vibrationstrainings (WBT)

- Es werden im **Whole Body Training (Ganzkörpertraining)** die ganz normalen Muskelreflexe abgerufen: Durch minimale Dehnungen kommt es zu einer bio-mechanischen Muskelstimulation und so zur **reflektorischen Kontraktion**.



- Bei einer Schwingungsfrequenz von z.B. 30 Herz kommt es durch solch dichtwiederholte Dehnreflexe quasi zu einer fast **„kontinuierlichen Dauerkontraktion“**!



- Die **Kraftentwicklung** kann so mit **bis zu 100%** deutlich größer sein als bei „normalen“ Krafttraining, hier werden nur ca. **40-50%** der Muskelfasern eines Muskelbauches aktiviert.

**SO IST DAS WBT-TRAINING HOCHINTENSIV,
BESONDERS EFFEKTIV UND ZEITSPAREND
(10-20 MINUTEN)**

WIRKUNGEN des Vibrations- trainings

- deutlich schnellere Steigerung der **Muskelkraft**
- Verbesserung der **Gelenkbeweglichkeit**, Lösen von Gelenksteifheiten u. -verklebungen z.B. bei Arthrose und nach Operationen
- **Koordinationsverbesserung**
- **Knorpel**: bessere Ernährung und „Durchsaftung“
- **Entspannen von** Sehnen, Faszien, Bindegewebe, Kapsel, Bändern u. **Lösen von Verklebungen**
- Der Knochenstoffwechsel und somit auch die **Knochen-dichte** werden verbessert (**gegen Osteoporose**)
- **Training der Beckenbodenmuskulatur** (gegen Blasen-schwäche, Stressinkontinenz). Durch verbesserte Durchblutung positiver Einfluss auf E.D. (**Erektile Dysfunktion des Mannes**)
- Stärkung des **Herz-Kreislaufsystems**
- Stimulierung **der Hormonproduktion**:
 - **Testosteron**: für Muskelbildung, Sexualkraft / E.D. (s.o.)
 - **Wachstumshormone** (u.a. mentale Leistung)
 - **Serotonin, Glückshormone** (gegen depressive Verstimmung)
- **Nervenstimulation: bei Teilparesen** (Lähmung): bei Parkinson, Schlaganfall, Polyneuropathie, Multiple Sklerose
- die sog. **tiefen Muskeln** werden **besonders gut trainiert**: z.B. der Beckenboden (s.o.), Rippen-muskeln, stabilisierende Muskeln der Wirbelsäule und der Bandscheiben und weitere Tiefenmuskeln

- **Hautverbesserungen / Lipödem u.a.:** Hautfettgewebe-Abbau, bei Ödemen Lipödemen, Gewebestraffung (s.u.)
- **Gefäßzirkulation / Gefäße:**
Muskelkontraktionen wirkend flußfördernd und pumpend auf alle Gefäße: **Arterien, Venen, Lymphbahnen** (gegen **Ödeme**, s.o.)
- **Arterielle Durchblutungsverbesserung** (Unterschenkel-Mangeldurchblutung, „Schaufensterkrankheit“)
- **Stressabbau, Muskelentspannung, Wohlfühl** („Glückshormone“); gegen Burn-out („sich Ausgebrannt fühlen“), Massageeffekte



UNSER TRAININGSKONZEPT

- Sie werden von **mehrjährig ausgebildeten Physiotherapeuten / Rehatrainern** sowohl in das **Medizinische Gerätetraining (M.T.T.)** oder auch in das **WBT-Vibrationstraining** eingewiesen
- Dabei helfen Ihnen unsere **individuellen, detaillierten und auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmten Trainingspläne**
- Nach der Einweisungsphase ist auch ein **eigenständiges Training zu Ihren Lieblingszeiten möglich (bei M.T.T. und WBT)**
- Mit **geringem Zeitaufwand von nur 20 Minuten / 2x wöchentlich** erhalten Sie in kurzer Zeit **fühlbare und messbare Erfolge**

HIER GEHT'S WEITER...

