Die Neuheit im SFG -Gesundheits- und Fitnesssport!

wellengang

Schwingungstraining

Wissenschaftliche und allgemeine Informationen rund um das neue Trainingskonzept!

Effektiv
Effizient
Erfolgreich

Fitnesstreff Gesundheitspark

wellengang

Inhaltsverzeichnis

Was ist wellengang.....Seite 3
Das sagt die Wissenschaft.....Seite 4
Schwingungstrainging im Rehasport.....Seite 5-6
Krankenkassenzertifizierung.....Seite 7
Perfekt für Sportler.....Seite 8
Positive Effekte / Kontraindikationen.....Seite 9
Unsere Trainer.....Seite 10
Kontakt.....Seite 11

Effizient, effektiv & efolgreich

Vorwort

Dass wellengang Schwingungstraining ist geeignet für Jedermann, vollkommen unabhängig von Alter und Fitnesslevel. Vom Reha- Sportler, der gesundheitlche Defizite ausgleichen möchte, bis hin zum Wettkampf-sportler, der sich gezielt auf bestimmte sportliche Herausforderungen vorbereitet. Daher haben wir uns als Großsportverein, der eine Vielzahl von Menschen mit unterschiedlichsten sportlichen Zielen beheimatet, für dieses Therapie- und Sportgerät entschieden und ist eine ideale Erweiterung unseres Angebotes im Bereich Gesundheitssport und in unserem Fitness- Studio.
Mit Hilfe des Ganzkörper- Schwingungstraining kann das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und persönliche Ziele erreicht werden.
Probieren Sie die Top- Trainingsgeräte der wellengang Serie jetzt bei uns im SFG Fitnesstreff Gesundheitspark aus und überzeugen Sie sich selbst von den unzähligen Vorteilen. Das Training wird von unseren zertifizierten Trainern gestaltet. Weiterhin macht das Training in der Gruppe gleich doppelt so viel Spaß und steigert die Motivation – umso schöner, dass sich Ihre Krankenkasse an den Kosten beteiligt.
Wir freuen uns, Ihnen diese neue Trainingsform vorstellen zu dürfen, und gemeinsam mit Ihnen Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Herzlichste Grüße

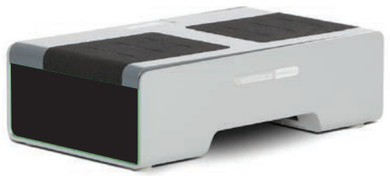
Ihr Dirk Zenzen
SFG Geschäftsführer

Impressum
Verantwortliche für Inhalt: SFG Bernkastel-Kues e.V. Peter Kremer-Weg 7, 54470 Bernkastel-Kues;
Dirk Zenzen, Sandra Taylor,Carsten Braun / Gestaltung: Carsten Braun / Auflage: 1000 St. / Bilder: Fotolia, SFG, wellengang (SVG) / 30.09.2019 / Alle Rechte vorbehalten

wellengang was ist das?

Im Zuge allgemeiner Degeneration, insbesondere der Rumpfmuskulatur, Bewegungsmangel und Rückenproblemen der Bevölkerung, bei gleichzeitig wachsender Wertschätzung der eigenen Gesundheit, hat sich das Training an Geräten in Verbindung mit Rumpfstabilisierung (Core-Training) unter besonderer Berücksichtigung der Tiefenmuskulatur und des Bindegewebes (Faszien) längst als festes Element in der Prävention etabliert. Das **wellengang Schwingungstraining** kombiniert **Kräftigungs-, Koordinations- und Gymnastikübungen zu einem sinnvollen und effektiven Ganzkörpertraining**. Spezielle Übungen, um die Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur zu stärken, ergänzen das Training an den Geräten. Das wellengang Schwingungstraining legt den Fokus auf die Kräftigung der tiefen und oberflächlichen Muskeln, welche den Körper stabilisieren, ausrichten und bewegen. Aktivierungsfähigkeit und Gelenksbewegungen geben eine **Aufrechterhaltung der muskulären Balance. Die regelmäßige Lockerung hilft bei Verspannungen**. Das wellengang Schwingungstraining aktiviert die Durchblutung und regt gleichzeitig den Lymphabfluss an.

Stabile Knochen, eine starke Muskulatur und gute Körperkontrolle: Drei wichtige Faktoren zur Vermeidung von Stürzen und des gefürchteten Oberschenkelhalsbruches bei älteren Personen. Ein regelmäßiges wellengang Schwingungstraining hilft den Anwendern, ihren Körper aktiv zu stärken und ist f**ür Personen jeden Alters und Fitnesszustandes** hervorragend geeignet.



Schwingungstraining so funktioniert es

So natürlich wie Laufen. Nur viel effizienter.
Schwingungstraining mit dem wellengang simuliert den menschlichen Gang. Der wellengang bewegt Sie wie beim Gehen äußerst gelenkschonend und ganz natürlich.
Anwender aller Alters- und Fitnessstufen empfinden das Training mit dem wellengang als außergewöhnlich angenehm.
Bewegung im Rhythmus der Natur.
Die Wipp-Bewegungen der Trainingsplattform führen zu Kipp Bewegungen des Beckens genau wie beim Gehen. Um nicht aus der Balance zu kommen, reagiert Ihr Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen.
Im frei gewählten Frequenzbereich zwischen einem und 20 Hertz werden unterschiedliche Effekte erzielt. Diese reichen vom Training der Balance und Koordination, über die Verbesserung der Dehnfähigkeit bis hin zur Steigerung der Muskelkraft.

Das sagt die Wissenschaft

An der **Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg** am I**nstitute of Medical Physics**, wurden im Rahmen einer zwölfmonatigen Studie signifikante Ergebnisse erzielt.
Die Studie "Erlangen Longitudinal Vibration Study (ELVIS)" zeigt eindeutig, dass das wellengang Schwingungstraining eine ausgeprägt positive Wirkung auf das muskuloskelettale System hat. Bei einer Frequenz von 12,5 Hz wurden neben einer **deutlichen Erhöhung der Knochendichte** und **Steigerung der Muskelkraft**, ein hohes Maß an **Schmerzreduktion** bei den Teilnehmern der Studie erzielt.
Und das Alles mit **nur maximal 30 Minuten Trainingsdauer** in der Woche!

Die ELVIS Studie:
Teilnehmer: 108
Dauer des Trainings: 10 Minuten
Dauer der Studie: 52 Wochen
Durchschnittliche Herzfrequenz: 12Hz
Training pro Woche: 3 x

Ergebnisse:
- **Maximalkraftanstieg:** Der Anstieg der maximalen Beinkraft betrug 26,6% bei der wellengang Gruppe zu dem erfassten Anfangsmesswert. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe betrug der Anstieg das ca. 5-fache.
- **Schmerzreduktion** mit dem wellengang: Sowohl bei dem Schmerzempfinden in Gelenken als auch im Bereich der LWS erzielte das wellengang Schwingungstraining eine deutliche Verbesserung mit jeweils über 50% Schmerzreduktion bei den Probanden.
- **Anstieg der Knochendichte:** Im Bereich der Wirbelsäule konnte ein signifikanter Anstieg der Knochendichte in Höhe von 0,7% nachgewiesen werden, während in der Kontrollgruppe eine Abnahme der Knochendichte um -0,4% verzeichnet wurde.

Schwingungstraining im Rehabilitationssport

Osteoporose - Sturzprophylaxe

Starke Knochen durch starke Muskeln
Osteoporose ist charakterisiert durch eine niedrige Knochenmasse und eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochengewebes, dies führt zu einem erhöhten Frakturrisiko.

Je länger Sie in Ihrem Leben sportlich aktiv bleiben, desto länger haben Sie einen effektiven Schutz vor Krankheiten wie Osteoporose. Es ist erwiesen, dass mit einem regelmäßigen wellengang-Training die Knochendichte positiv beeinflusst wird. Eine Sturzgefährdung kann durch die Steigerung der Muskelleistungsfähigkeit, gezieltem Koordinations- und Balancetraining verringert werden. Durch die neueTechnologie ist ein wellengang Training bis ins hohe Alter möglich.

Muskelaufbau
Durch gezieltes wellengang Training wird die Muskulatur gekräftigt, was indirekt zu einer verbesserten Knochendichte führt.

Dehnfähigkeit, Koordination und Muskelfunktion
Dies sind wichtige Faktoren zur Vermeidung von Stürzen. Die Dehnfähigkeit, Koordination und Balancefähigkeit wird durch Schwingungstraining nachhaltig verbessert.

Orthopädische Erkrankungen

Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen, Probleme mit dem Knie oder allgemeine muskuläre Defizite die zu Schmerzen führen können, werden in der Praxis ergänzend oder auch ausschließlich mit dem Schwingungstraining erfolgreich behandelt.

Rücken- und Schulterbeschwerden lindern

Mobilisation, Kräftigung, Lockerung
Eine schwache Rückenmuskulatur verbunden mit einseitiger Belastung und schlechter Körperhaltung verursachen häufig sehr schmerzhafte Verspannungen.

Schwingungstraining mit dem wellengang löst Verspannungen, mobilisiert, kräftigt die Muskulatur, lindert dadurch bestehende Rückenschmerzen und verhindert das Entstehen neuer schmerzhafter Muskelverspannungen. Zur Prophylaxe oder zur Verbesserung von Verspannungen und allgemeinen muskulären Rückenproblemen können Übungen im Stand, im Vierfüßler-Stand bzw. mit dem Seilzugsystem ausgeführt werden. Niedrige Frequenzen dienen der Lockerung, mittlere Frequenzen der Stabilisierung und hohe Frequenzen dem Aufbau der Muskulatur.

Schwingungstraining im Rehabilitationssport

Neurologische Erkrankungen

Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose

Durch Auswahl der entsprechenden linearen oder stochastischen Trainingsfrequenzen wird das neuronale System stimuliert und trainiert. Der neuromuskuläre Reiz führt zu einer Verbesserung sämtlicher Muskelqualitäten und gleichzeitig zu einem Spannungsausgleich.

Die Koordination wird verbessert, die Muskulatur gekräftigt. Dies führt zu einer verbesserten Rumpfstabilität und einem verbesserten Gangbild, Spastiken werden gelöst.
Durch das wellengang-Schwingungstraining kommt es beim reaktiven Training (Frequenzen von 1-12 Hz) durch die Möglichkeit der stochastischen Frequenzmodulationen nicht zu einer Adaption an die Frequenz. Im reflektorischen Frequenzbereich (ab 12 Hz) kommt es durch die hohen Wiederholungszahlen und dem neuromuskulären Reiz zu einer Verbesserung sämtlicher Muskelqualitäten und gleichzeitig zu einem Spannungsausgleich (nur bis 20 Hz) in der Muskulatur.

Hilfe bei Stress-Harninkontinenz

Die Hauptursache der Harninkontinenz liegt in einer Muskel- und Bindegewebsschwäche, die sich altersbedingt oder ausgelöst durch Schwangerschaft und Entbindung verstärken kann.
Mit dem wellengang trainieren Sie sehr effektiv die Muskelfunktion und Muskelkraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Zahlreiche Studien zum Thema Schwingungstraining zeigen eine Heilungsrate von 80 %.

Beckenbodentraining

Herkömmliche Therapie- und Trainingsmethoden sind sehr langwierig und/oder unangenehm. Eine schnellere und auch einfachere Form der Therapie bietet das wellengang-Training. Durch die seitenalternierenden Bewegungen und die zielgerichteten Trainingsabläufe wird die Beckenbodenmuskulatur direkt reflektorisch und durch die Aktivierung synergistischer Muskelschlingen auch indirekt trainiert. Des Weiteren wird das Körpergefühl für diesen Bereich geschult, was einen weiteren Therapie- bzw. Trainingseffekt darstellt. Diese unterschiedlichen Wirkweisen machen das wellengang-Training so wirkungsvoll.

Durchblutung und Lymphabfluss

Ein wellengang Training erhöht, vorwiegend durch Aktivierung der sogenannten Muskelpumpe, die venöse Durchblutung und regt hierüber auch gleichzeitig den Lymphabfluss an. Hierdurch werden die Haut sowie andere Organe mit Sauerstoff, aber auch anderen Vitalstoffen versorgt. Schlackenstoffe, „freie Radikale“, sowie andere Stoffwechselprodukte werden vermehrt abtransportiert.

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs §20

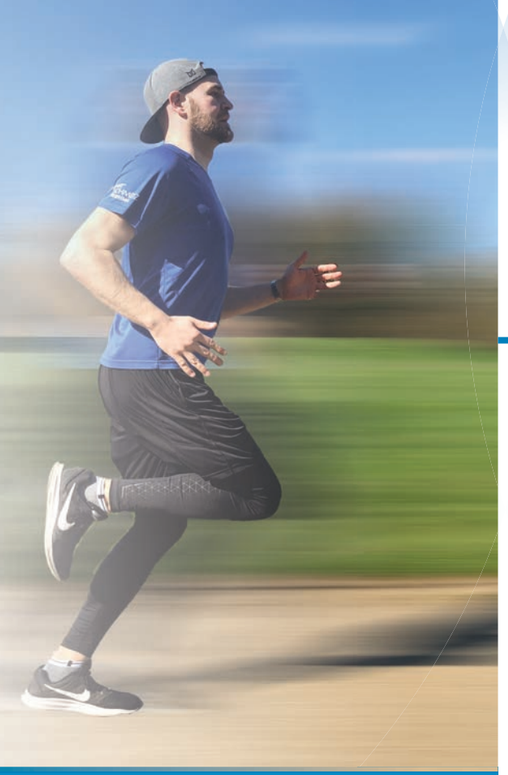
- Zertifizierte Präventionskurse nach §20
- Kostenerstattung durch Krankenkassen (bis zu 100%)
- Anerkannt von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP)
- Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“
- Dynamische Bewegungen/ Aktivitäten und gezielte Prävention von Erkrankungen
- Funktionelles Kräftigungstraining im Zirkel mit Groß- und Kleingeräten
- Training an Therapiegeräten
- Verbesserung Mobilität, Propriozeption, Flexibilität, Muskelfunktion, Balance und Koordination
- Freie Übungen & Stärkung der Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur

Kontakt & Informationen zu Kursen:

Verein für Sport, Freizeit und Gesundheit Bernkastel-Kues e.V.
Peter Kremer Weg 7, im Schul- und Sportzentrum
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 91199 · Fax.:06531 91197
info@sfg-bks.de · www.sfg-bks.de

Unsere zertifizierten Trainer finden Sie auf Seite 10 der Broschüre!

Perfekt für Sportler



Dynamisches Training mit dem wellengang als optimale Vorbereitung zum Wettkampf. Effiziente Leistungssteigerung und **kürzere Regenerationsphasen** helfen Ihnen Ihr Training zu optimieren.
Kraft-und Leistungsfähigkeit werden gesteigert, die Balance-/ Koordinationsfähigkeit verbessert und die Beweglichkeit erhöht. Gerade im Profisport sind dies wichtige Faktoren für den Erfolg.
Diese positiven Effekte machen das Training mit dem wellengang zu einer idealen Ergänzung des klassischen Trainings. Bei Sportverletzungen, wie beispielsweise Bänderrissen und Muskelzerrungen, kann der Heilungsprozess durch Schwingungstraining beschleunigt werden.

Rücken

- **Gezielte Behandlung von Verspannungen**
- **Lockerung des gesamten Muskelapparates**
- **Verringerung der Sturzgefahr durch höhere Muskelkraft** und Stabilität
- **Effizientes Beckenbodentraining**

Stressreduktion

- **Mentale Entspannung bei liegenden Übungen**
- **Optimal um Brustwirbel- und Lendenwirbelbereich zu** lockern, bei gleichzeitiger Tiefenentspannung
- **Linderung von stressbedingten muskulären** Anspannungen

Kräftigung

- **Enorme Kraftsteigerung der Schnell-, Maximal- und Reaktivkraft**
- **Effizientes Training der Tiefenmuskulatur**
- **Verbesserung der Koordination und Muskelbalance**

Figur & Körper

- **Schnelle Straffung durch Verbesserung und Neuaufbau** des Bindegewebes
- **Kann zur Verbesserung bei Wassereinlagerungen und** Cellulite beitragen
- **Kann zur schnelleren Gewichtsabnahme beitragen**

Positive Effekte
des Schwingungstraining mit wellengang

- **Sanftes, effektives Muskeltraining**
- **Muskelaufbau, auch nach Immobilisation**
- **Lösen von Verspannungen/ Lockerung**
- **Vorbeugen von Rückenproblemen**
- **Verbesserte Durchblutung**
- **Osteoporose-Prophylaxe**
- **Beckenbodentraining**
- **Anregung des Stoffwechsels**
- **Muskelfunktionsverbesserung**
- **Balance- und Koordinationstraining**
- **Sturz-Prophylaxe**
- **Verbesserung der Dehnfähigkeit und Flexibilität**
- **Schnelle Regeneration nach dem Training**
- **Figur Verbesserung**

ACHTUNG Kontraindikationen !

- Akute entzündliche Beschwerden, Erkrankungen, Prozesse
- Tragen von Schrittmachern (Herz- oder Hirnschrittmacher)
- Akute Thrombose bzw. bei hohem individuellen Thromboserisiko
- Schwangerschaft
- Verhütung mit der Spirale
- Höhergradige Osteoporose mit osteoporosebedingten Frakturen
- Schwere Diabetes mit starken Durchblutungsstörungen (Gangräne, Netzhaut)
- Metall- und Keramik-Implantate in den zu trainierenden Körperregionen, die jünger als 6 Monate sind
- Frische Wunden und Operationen
- Stents und Bypässe, die jünger als 6 Monate sind
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Schwere Herzinsuffienz nach NYHA > Grad I
- Frische Knochenbrüche
- Hernien (Leistenbrüche)

Sollte eine der aufgezählten Indikation vorliegen, müssen diese vor einem wellengang Schwingungstraining ärztlich abgeklärt werden und womöglich sicher ausgeschlossen werden.

Unsere zertifizierten Trainer

Unsere qualifizierten Trainer|innen besitzen langjährige Erfahrungen im Präventions- und Rehabilitationssport. Sie wurden speziell für das wellengang-Training geschult und sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert und somit bei den Krankenkassen anerkannt.

Sandra Taylor
B.A. Gesundheitsmanagement

Carsten Braun
B.A. Fitnessökonomie

Bernd Später
Dipl. Sportlehrer

Jasmin Weber-Hauth
Staatl. anerkannte Sportlehrerin

Unser Trainingsort

Die wellengang-Geräte stehen im SFG-Fitnesstreff Gesundheitspark. Hier findet in einem extra eingerichteten Raum das zertifizierte Schwingungstraining statt.

Kontakt

Verein für Sport, Freizeit und Gesundheit Bernkastel-Kues e.V.
Peter Kremer Weg 7
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 91199 · Fax.:06531 91197
info@sfg-bks.de · www.sfg-bks.de

SFG Bernkastel-Kues e.V 2019 wellengang Info-Broschüre

Die Neuheit im Gesundheits- und Fitnesssport!

Geeignet für Jedermann, unabhängig von Alter und Fitnesslevel
Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens durch Ganzkörper-Schwingungstraining
Top-Trainingsgeräte der wellengang Serie
Zertifizierte Therapeuten gestalten das Training
Das Training in der Gruppe macht Spaß und motiviert
Ihre Krankenkasse beteiligt sich (bis zu 100%) an den Kosten

SFG Bernkastel-Kues e.V
06531 9 11 99
www.sfg-bks.de

Fitnesstreff Gesundheitspark