

## Rehabilitering

Vibrationstræning – en landvinding indenfor rehabilitering.

Verden over har fysioterapeuter og hospitaler taget et nyt redskab til sig, der har forandret deres syn på genoptræning. Vibrationstræning har revolutioneret træningen af især ældre og syge, og har vist sig at have fantastiske resultater til følge.

Fitvibe Excel har to stærke motorer som skaber vibrationer af platformen, som træningen foregår på. Teknologien er udviklet i forbindelse med den russiske rumfart og benyttes i dag af både NASA, fitnesscentre og rehabilitering/genoptræningsenheder over hele verden.

Ved udførelse af simple øvelser på Fitvibe Excel's vibrerende platform opnås en lang række fordele sammenlignet med traditionelle træningsmetoder. Nogle af disse fordele er hurtig øgning af muskelstyrke, øget blodcirkulation, øget smidighed, samt øget knogletæthed.

Kliniske studier har påvist at vibrationstræning:

- øger muskelstyrke hurtigere end konventionel styrketræning, selv ved 85 % kortere træningstid
- fra første millisekund aktiveres og trænes 100 % af muskelfibre i de involverede muskelgrupper vha. musklernes strækrefleks (veltrænede kan viljestyret max. aktivere 85 %)
- øger fleksibilitet og smidighed
- øger den eksplosive muskelstyrke væsentligt, hvilket har stor betydning for forebyggelse af fald
- belaster led, ligamenter og sener væsentligt mindre end konventionel styrketræning, hvilket er ensbetydende med at træningen er skånsom selv mod svage og ældre
- øger knogledensiteten, hvilket forebygger knogleskørhed og mindsker dermed risikoen for hoft- og lårbensbrud
- øger blodcirkulationen væsentligt (fremmer fjernelse af affaldsstoffer og forebygger ømme muskler)
- afhjælper stress-inkontinens
- øger produktionen af HGH (menneskelige vækst hormon), som fremmer muskelgenopbygningen efter et træningspas, hvilket især er interessant i rehabiliteringsøjemed
- øger produktionen af serotonin ("lykke" hormon)

- virker smertelindrende og afstressende ved at nedsætte cortisol niveauet i kroppen (stresshormon)

Som følge af ovenstående forebygger Fitvibe Excel fx :

- Sarcopeni – aldersrelateret reduktion af muskelmasse og dermed muskelstyrke og power
  - o Muskelfibertab, der rammer alle fibertyper
  - o Muskelfiberatrofi i primært type II fibre
  - o Tab af motorneuroner
  - o Nedsat neuromuskulær aktivitet
  - o Styrkereduktion på op til 50 %
  - o Powerreduktion på op til 70 %
- Knogleskørhed
- Kontrakturer

Resultatet af ovennævnte vil være forebyggelse af hoftenære frakturer, som vil betyde en samfundsøkonomisk gevinst.

OG ... som det eneste produkt i verden kan Fitvibe Excel sikre dine patienter endnu bedre, da det er den eneste platform som er certificeret som medicinsk udstyr!

Vil du høre mere om Fitvibe Excel og vibrationstræning, så kontakt os venligst på nedenstående adresse.

Du er også meget velkommen til at søge information på vores hjemmeside: [www.CreavOn.com](http://www.CreavOn.com)

*Fremtidens træning allerede i dag!*

Med venlig hilsen

**CreavOn Danmark**



CreavOn Danmark  
Nørre Trandersvej 28 • 9000 Aalborg  
Tlf. 702 703 15 • Fax: 702 703 16  
[www.CreavOn.com](http://www.CreavOn.com) • [Info@CreavOn.com](mailto:Info@CreavOn.com)