

Wir empfehlen Ihnen folgende Frequenzen und Trainingszeiten:**Frequenzen zwischen 5 und 14 HZ:**

Für Verbesserung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit. Effekte: Beweglichkeit
Relaxation Muskelentspannung, „Cool Down“ Gleichgewichtstraining.
(3 bis 5 Minuten)

Frequenzen zwischen 12-14 HZ:

Reduktion von Muskelkater.
(3 bis 5 Minuten)

Frequenzen zwischen ca. 15–20 HZ:

Verbesserung von Muskelfunktion und Koordination, Stoffwechselförderung,
Metabolismus, Dehnung des Muskel- und Sehnenapparats, Verbesserung der
Flexibilität, Muskellängentraining, Neuronales Training, Faszien Training fördert
die Faszien Elastizität und verhindert deren Verklebung.
(3 bis 6 Minuten)

Frequenzen zwischen ca. 21–28 HZ:

Hohe Frequenzen dienen der Steigerung der Muskelleistung und des
Stoffwechsels. Sie wirken darüber hinaus verstärkt auf das „Zentrale
Nervensystem und das Hormonsystem“.
Mögliche Effekte: Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft, Erhöhung
des Grundumsatzes im Zell- und Gewebestoffwechsel, Stimulation des
Stoffwechsels und Gewichtsabnahme, Neurophysiologische Wirkungen auf das
Neurotransmittersystem, Hirnrinde und endokrines System, Faszien Training.
(4 bis 6 Minuten)

Kleine Anwendungsliste

Muskeldetonation und Entspannung 5 – 12 HZ (3 bis 4 Minuten)

Regulation-Balance 5 – 10 HZ (3 bis 5 Minuten)

Spastik und Rigor z.B. Parkinson 8 – 10 HZ (3 bis 4 Minuten)

Schlaffe Lähmungen z.B. nach Apoplexie > 15 HZ (3 bis 5 Minuten)

Polyneuropathien > 10 HZ (3 bis 4 Minuten)

Zentralnervöse Wirkungen Neurotransmitter etc. ,z.B. Depressionen, Angsterkrankungen > 20 HZ (3 bis 5 Minuten)

Verbesserung der Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit z.B. Autismus und
ADS > 15 HZ (3 bis 5 Minuten)

Muskel Tonisierend-Stimulierung des Anabolismus z.B. Wachstumsstörungen
bei Kindern > 15 HZ (3 bis 5 Minuten)

Stoffwechsel, Grundumsatz, Fettverbrennung 25 – 28 HZ (4 bis 6 Minuten)

Stimulierung der Osteoplasten (Knochensubstanz) z.B. Bei Osteoporose > 10-28 HZ
(4 bis 6 Minuten)

Indikationen (mögliche positive Anwendungen) des Schwingungstrainings

Die Übertragung der Sinus Schwingungen von Vibrationsreizen ermöglicht neuro-nale (Nerven) und muskuläre Aktivität, die den Anwender mit ihrer individuell unterschiedlichen Grundproblematik nicht mehr durch selbstständiges Training erreichen können. Der Einsatz des Schwingungstrainings kann in diesen Fällen nicht nur ergänzend, sondern ausschließlich möglich sein.

Orthopädische Indikationen (mögliche positive Anwendungen)

- Rückenschmerzen verschiedenster Ursache (Schmerzlinderung durch Verbesserung der Muskelentspannung, Dehnung und Koordination, Hemmung der Schmerzrezeptoren)
- Haltungsschäden (Kraftaufbau und Haltungsverbesserung)
- Skoliose (Verbesserung der Stabilität)
- Fußfehlformen (Kräftigung der Fußgewölbe Muskulatur)
- Knochen- und Gelenkprobleme z.B. bei Arthrose, Meniskusschäden
- Muskuläre Kraftdefizite nach Immobilisierung, Unfall, Verletzungen (Verbesserung der Muskelleistung)
- Muskuläre Hypertonie, zu hohe Muskelspannung (Senkung der Muskelspannung)
- Bandscheibenvorfall, in der nicht akuten Phase (Aufschulen des lokalen Muskelsystems)
- Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule (Schmerzlinderung, Stabilität)
- Osteoporose (Verbesserung von Knochenfestigkeit und Knochenmasse)

Sportmedizinische Indikationen

- Leistungssteigerung (Muskelaufbau, Verbesserung von Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit, Sprungkraft, parallel zum sportartenspezifischen Training)
- Sportverletzungen (Verbesserung des Stoffwechsels, schnellere Mobilisation des geschädigten Gewebes, früherer Trainingsbeginn)
- bessere Elastizität

Neurologische Indikationen

Spastische Lähmungen (mögliche positive Auswirkungen):

- positive Effekte bei Parkinson
- Multiple Sklerose (Regulation der Muskelspannung, Steigerung der Muskelfunktionen, Haltungsverbesserung, Blasen-Mastdarmkontrolle)
- Schlaganfall (Spastik Senkung, verbessertes Kraftverhalten, schnellere Mobilisation und Rehabilitation)
- Querschnittslähmung (Spannungsregulation, Training der Arm- und Stützmuskulatur, Koordination, Entspannung, Bewegungskontrolle und Geschwindigkeit, Unterstützung des Laufbandtrainings bei inkompletten Querschnittslähmungen, deutliche Leistungssteigerung und Verminderung von Seitendifferenzen im Gangbild)

Schlaffe Lähmungen (mögliche positive Auswirkungen)

- Fußheber-Lähmung, z.B. nach Bandscheibenvorfall der LWS
(Verbesserung der motorischen Kontrolle und Steigerung der Muskelleistung)
- Plexusparese, Lähmung der Armnerven z.B. nach Motorradunfall
(Verbesserung der motorischen Kontrolle und Steigerung der Muskelleistung und Muskelaufbau)
- Gleichgewichtsstörungen (Verbesserung der Balance und Sturzprophylaxe)

Innerer Bereich (mögliche positive Auswirkungen)

- Arterielle und venöse Durchblutungsstörungen (PAVK)
(Verbesserung durch Durchblutungssteigerung, Spannungsregulation der Gefäßwandmuskulatur).
- Verbesserung des Lymphatischen Abfluss (Kontraktion und Relaxation der Muskelpumpe)
- Krampfadern und Wasserablagerungen
- Durchblutungsstörungen auch bei Diabetes
Gerontologische Indikationen (mögliche positive Auswirkungen)
- Verlust an Muskelmasse und Muskelleistung (Kraftzuwachs, Kraftaufbau, Koordinationsverbesserung, Erhöhung der Muskelleistung)
- Osteoporose (Zunahme der Knochensubstanz)
- Bewegungsmangel (Mobilitätsverbesserung durch Kraftzuwachs und Kraftaufbau, Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht)
- Abbau der Haltungskontrolle (Aufbau von Muskelkraft in der globalen und lokalen Rumpfmuskulatur, Haltungsverbesserung)
- Harninkontinenz (Verbesserung der Harn- und Stuhlkontinents)
- Gleichgewichtsstörungen/Sturzprophylaxe
(reduzierte Sturzneigung durch Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und sensomotorischer Leistungsfähigkeit- motorische Steuerung von Haltung- und Bewegungsfähigkeit)
- Fazienvorverklebungen durch Bewegungsmangel/Gelenkkontrakturen
(Verbesserung der Gleitfähigkeit der Fazien), urologische und gynäkologische Indikationen (mögliche positive Auswirkungen)
- Inkontinenz (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle)
- Beckenbodenschwäche (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle, Senkung von Rückenschmerzen)
- Wirbelsäulen - Beckeninstabilität nach Entbindung
(Kraftaufbau und Haltungsverstärkung)
- MS Patienten die mit SiWAVE Multi trainieren, berichten über positive Ergebnisse

Alle hier angegebenen Aussagen sind Richt- und Erfahrungswerte aus über 20 Jahren therapeutischer Anwendung mit Schwingungstraining und teilweise Auszüge aus Studien über die Wirkung von Vibration/ Schwingung auf unseren Körper und sind keine Heilversprechen. Nachzulesen online unter Studien mit Vibration und Schwingungstechnik.