

# Fitness- und Gesundheitsgerät „Zhendong“ bringt müde Körper wieder in Schwung

**Weltgesundheitsorganisation WHO: Regelmässige Bewegung ist lebenswichtig!**

**Bewegungsmangel kombiniert mit falscher Ernährung ist eine der Hauptursachen für die Entstehung von Zivilisationserkrankungen. Dies wird auch von der WHO bestätigt. Die jährlichen Kosten, die daraus entstehen sind weltweit mehrstellige Milliardenbeträge! Durch den chronischen Mangel an Bewegung und seine Folgen wie z.B. eine schwache Muskulatur, schlechte Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Körperzellen, Verschlackung usw. werden vor allem degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates (Rücken- und Gelenksprobleme, Rheuma, Osteoporose), Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlafanfälle, Durchblutungsstörungen) und sogar Krebs bis hin zu Depressionen begünstigt.**

In Anbetracht dessen, dass Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs in unserer Zivilisation mit Abstand die häufigsten Todesursachen sind, ergibt sich daraus, dass viele Menschen leiden und frühzeitig sterben müssen, weil sie sich zuwenig körperlich betätigen. Mit anderen Worten, unsere Trägheit wird uns zum Verhängnis! Bedenklich ist vor allem auch, dass gemäss neueren Studien bereits Kinder und Jugendliche immer mehr an Bewegungsmangel, Übergewicht und deren Folgen leiden. Wo führt das alles hin? Und wer bezahlt die immensen Kosten die damit verbunden sind? Selbstverständlich die Krankenkasse - und somit wir alle!

Für unsere Zukunft heisst das, Krankheit und Leid wird zur Normalität und Gesundheit und Wohlbefinden zum Luxus.



*Kreislauftraining, Kräftigung der Beinmuskulatur und Lymphanregung auf dem Zhendong-Trainer.*

Es ist anscheinend höchste Zeit, dass wir im richtigen Sinn wieder etwas aktiver und unserer körperlichen Natur mehr gerecht werden. Es reicht aber nicht, gelegentlich etwas Sport zu treiben oder spazieren zu gehen. Unser Organismus muss regelmässig in einem gesunden Mass gefordert werden. Unsere Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen wollen belastet, unser Kreislauf und Stoffwechsel will auf Touren gebracht werden! Und dies täglich oder mindestens 2-3 Mal pro Woche 15-30 Minuten lang.

Eigentlich wissen wir das alle. Aber da ist das Problem mit der Zeit, oder es liegt einfach nicht Jedem, regelmässig ins Fitnesscenter oder in den Sportverein zu gehen oder sich sonstwie körperlich „abzurackern“. Ganz nach dem Motto: Bewegung ist ja gut, wenn es bloss nicht so anstrengend wäre. Für all diejenigen haben wir gute Neuigkeiten.

Um den Bewegungsmangel auszugleichen gibt es jetzt eine einfache, zeitsparende und sogar angenehme Lösung: Sie heisst Vibrationstraining mit dem Zhendong ( Zhendong = chinesisch „rütteln und schütteln“).

Die Grundidee des Vibrationstrainings stammt ursprünglich von dem russischen Wissenschaftler und ehemaligen Leistungssportler Dr. V. Nazarov und wurde anfänglich als Geheimprojekt für ihre Raumfahrer und Spitzensportler entwickelt. Seit den Neunziger Jahren ist die gezielte Anwendung von Vibrationen auch im Westen bekannt geworden und hat inzwischen auch als Therapieform in der Medizin ihre Verbreitung gefunden.

Der Zhendong, entwickelt von dem chinesischen Arzt Dr. Chen, vereint altes Erfahrungswissen aus dem Osten mit den neuen Erkenntnissen der Vibrations-therapie. Dieser geniale, multifunktionale Wellness-Trainer und Masseur ermöglicht ein aktives Vibrationstraining genauso wie eine vibrierende Band- und Reflexmassage. Seine vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten lassen sich in drei Bereiche gliedern:

### **Gesundheits- und Wellnessbereich**

Mit dem Zhendong-Master hat man ein hochwertiges Gesundheitsgerät für die ganze Familie. Er ist ein Fitnesstrainer und Masseur auf Knopfdruck. 5 – 15 Minuten Zhendong-Anwendung und man fühlt sich energiegeladener und wie neu geboren. Daher ist er der ideale Ausgleich für Menschen die

fester und die Haut rosiger.

Es kommen mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Durch das Training wird die Blutzirkulation erhöht. Der Stoffwechsel kommt in Schwung und führt zu einem erhöhten Kalorienverbrauch. Gleichzeitig regt die Vibrationsmassage den Lymphabfluss an, wodurch toxische Stoffe und Schlacken vermehrt abtransportiert werden können.

Das Bindegewebe wird gestärkt und selbst im Gesichtsbereich kann ein natürlicher Lifting-Effekt entstehen.

Für ein gezieltes Figurtraining sind bestimmte Positionen erarbeitet worden, die in der Trainingsanleitung ausführlich beschrieben sind. Wer möchte nicht mit minimaler Anstrengung Fett verbrennen, Cellulite bekämpfen, einen knackigen Po formen, die Durchblutung verbessern und damit jünger und gesünder aussehen? Auch bei Verspannungen und Rückenschmerzen berichten Anwender von positiven Ergebnissen. Die Muskulatur wird gelockert, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit wird verbessert.

### **Reha und Prävention**

Gerade bei älteren Menschen oder in der Rekonvaleszenz ist es sinnvoll, auf eine einfache und sichere Art Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen wieder Schritt für Schritt zu stimulieren und zu stärken.

Für das Training zuhause bietet sich der Zhendong-Trainer (platzsparend, handlich, preisgünstig) an. Mit der Reflexmassage werden die Selbstheilungs- und Regenerationskräfte des Körpers angeregt und gesteigert.

Durch die Stimulation der Propriozeptoren können Reaktion, Gleichgewichtssinn und Koordination trainiert werden (Propriozeptives Training). Medizinische Studien zeigen positive Resultate bei Osteoporose, Bluthochdruck und in der Rehabilitation nach körperlichen Ausfällen infolge eines Schlaganfalles.



*Im Zhendong-Studio:  
Koordinationsübungen unter Anleitung einer  
zertifizierten Zhendong-Fachberaterin.*

## Sport und Fitness

Der Zhendong-Master kann von Sportlern zum gezielten Krafttraining eingesetzt werden. Maximalkraft und Krafftausdauer können gezielt verbessert werden. Muskelmasse und Muskeltonus werden optimiert. Die Vibration verstärkt die Durchblutung und lockert verklebte Strukturen der Gelenke. Durch Übertragung der Vibrationsreize auf den Körper spannen sich die Muskeln unbewusst und automatisch an. Mit diesem „Dehn-Reflex“ wird der Muskel bis zu 100% aktiviert, was bei anderen Trainingsmethoden nur zu 60 bis 80% möglich ist.

Durch gezielten Einsatz von Tubes, Übungsbändern und Trainingspositionen können ganz bestimmte Muskelgruppen angesprochen und bearbeitet werden. Die Effektivität konventioneller Trainingsmethoden wird dabei verstärkt und unterstützt. Man erzielt mehr Wirkung in kürzerer Zeit. Auch als Sportmassage zum Abtrainieren und zur Verhinderung vom Muskelkater kann die Vibrationsmassage eingesetzt werden.

Die allgemeine Fitness und Kondition werden mit dem Zhendong verbessert. Studien haben gezeigt, dass durch das Vibrationstraining auch vermehrt Wachstums-, Regenerations- und Glückshormone ausgeschüttet werden. Der Spitzen- und Freizeitsportler profitiert genauso von der Zhendong-Anwendung, wie untrainierte und kranke Menschen, die dadurch mangelnde Bewegung ersetzen können.

### Zhendong-Stützpunkte in Deutschland und der Schweiz

0781 – 9702778

Herr Uricher

[www.uricher-vitalenergetik.de](http://www.uricher-vitalenergetik.de)

0781 – 9702778	Herr Uricher	<a href="http://www.uricher-vitalenergetik.de">www.uricher-vitalenergetik.de</a>
089 – 1233499	CHI MANIA	<a href="http://www.anti-aging-point.de">www.anti-aging-point.de</a>
08363 – 92406	Herr Epting	<a href="http://www.energieundleben.de">www.energieundleben.de</a>
<b>Schweiz</b>		
0041 – 417553202	Herr Lanz	<a href="http://www.lumina-activit.de/V012780">www.lumina-activit.de/V012780</a>
0041 – 18701874	Herr Schlenk	CH – 8105 Watt