Dr. C. Y. Chen



Gesundheit durch Vibration

Bewegungsmangel ist der überwiegende Grund für unsere Probleme – physischer und psychischer Natur: Chronische Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schulter-, Kopf- und Rückenschmerzen, Übergewicht, Übersäuerung, Durchblutungsstörungen, Prostata- und Blasenprobleme, Diabetes, Osteoporose und sogar Depressionen stehen in engem Zusammenhang mit Bewegungsmangel.

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit traditionellen chinesischen Behandlungsmethoden, die alle in erster Linie dazu dienen, Gesundheit zu erhalten. In der asiatischen Kultur wird diesem Vorbeugungsprinzip unter anderem mit Qigong, Tai Chi, Reflexzonenmassage, Meridianund Akupunkturbehandlung Rechnung getragen.

Da ich die traditionellen Therapien anwende und auch täglich selbst Qigong praktiziere, beobachtete ich daher schon sehr frühzeitig, dass die Menschen durch die Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten gemäß den Vorgaben der westlichen Kultur aus dem natürlichen Gleichgewicht – aus der Balance – kamen. Der zunehmende Wohlstand brachte zwar mehr Einkommen und Luxus für viele, doch gleichzeitig begannen die Menschen auch Wohlstandskrankheiten zu entwikkeln.

Der Lebenswandel vieler Landsleute wurde ungesünder, und gleichzeitig vernachlässigte man die Gesundheitsvorsorge.

Nachdem das Fernsehen die Menschen vermehrt vom Gang in die Reflexmassagestudios fernhielt, sollte diese jedermann privat zugänglich gemacht werden. Da die Chinesen ein technikbegeistertes Volk sind, begann ich damit, Apparate zu entwickeln, die zu Hause eine Massage möglich machen.

Als Qigong-Lehrer gefiel mir an der rotierenden Drehscheibe vor allem die Tatsache, dass der Benutzer gleichzeitig ein propriozeptives Training ausführt, was eine ausgezeichnete Wirkung auf die Balance und Koordination hat. Hinzu kam der Effekt, dass durch die Rechtsdrehung die Durchblutung gefördert und verbessert wurde. Dies führt unmittelbar zu einer Verstärkung des "Chi" – der kraftspendenden Lebensenergie.

Die Scheibe hatte zunächst eine flache Oberfläche. Da erinnerte ich mich an die alten hölzernen Massagebretter, auf denen Holznoppen zur Stimulation der Reflexzonen angebracht waren. Auf der unteren Seite hatten diese Massagebretter Metallfedern, so dass man gegen diesen Widerstand drücken und dadurch eine Massagewirkung erzielen konnte. Ich versah meine Scheibe ebenfalls mit Noppen und war erstaunt über die deutlich verbesserte Wirkung.

Es gibt drei große Bereiche, in denen die Zhendong-Stimulation zur Anwendung kommt:

Gesundheits- und Wellnessbereich

Mit der Zhendong-Ganzkörperanwendung hat man ein vollwertiges multifunktionales Gesundheitsgerät für die ganze Familie. Es ist das ideale Training für Menschen, die lange sitzen oder stehen müssen. Schon nach wenigen Anwendungen (5-15 Min.) fühlt man sich frischer, die Muskulatur wird kräftiger, das Bindegewebe fester und die Haut rosiger. Die Massage löst Verklebungen zwischen Muskel-, Haut-, Fettund Bindegewebe und führt zu einer verstärkten Durchblutung. So kommen mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Durch das Training wird die Blutzirkulation erhöht. Der Stoffwechsel kommt in



DR. C. Y. CHEN



ist als Therapeut der klassischen chinesischen Heilverfahren sowie als Qigong-Lehrer in Taichung, einer Stadt im Norden der Republik China, tätig. Seit den 80er Jahren beschäftigt er sich mit der Entwicklung von Vibrations-Therapien und gesundheitsfördernden Wasseranwendungen.

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. Beim normalen Alterungsprozess verlieren Gesichtsmuskeln und Haut an Spannkraft und Volumen. Die Stimulation mit Zhendong wirkt hier anregend und regenerierend.

Für ein gezieltes Figurtraining sind bestimmte Positionen erarbeitet worden, die in der Trainingsanleitung ausführlich beschrieben sind. Neben der Vibrationsplatte kommt hier die Bandmassage zur effektiven Bearbeitung von Problemzonen gezielt zum Einsatz. Auch bei Verspannungen und Rückenschmerzen berichten Anwender von positiven Ergebnissen. Schmerzen sind ein biologisches Signal für Störungen im Körper. Die durchblutungsfördernde und den Stoffwechsel anregende Funktion der Vibration kann unterstützend bei Kopf-, Zahn-, und Rückenschmerzen sein, wenn dadurch die Konzentration von Reizstoffen in den Schmerzherden reduziert werden kann.

Reha und Prävention

Bei der Reizung der Rezeptoren im neuromuskulären System gelangen Informationen aus der Peripherie über die sensori-



vital & gesund

- Massage und Entspannung
- Fettminderung, Abnehmen
- Hautstraffung; Anti-Cellulite
- Schnelles und effektives Training
- Fördert Vitalität und Energie
- Das Fitness-Center zuhause

reha & prävention

- Fördert die Entschlackung
- Unterstützt die Osteoporoseprophylaxe
- Anwendung bei Schmerzen und Steifheit
- Verbesserung der Muskelkoordination
- Verbesserung des Gleichgewichtssinnes
- Regt Blut- und Lymphfluss an

sport & fitness

- Verstärkung des Trainingseffekts
- Steigert die Ausdauer
- Gezieltes Krafttraining
- Ideale Sportmassage
- Verbesserung der Muskelleistung
- Unterstützt Gelenke, Sehnen und Bänder

Deutschland / Österreich

concept

feel-well concept

Schweiz

Activit GmbH & Co. KG Albert-Moser-Str. 10 D-78713 Schramberg

e-mail: Info@activit.de www.activit.de

Bösch 63 CH-6331 Hünenberg Tel.: 041/781 59 47 e-mail: feel-well@bluemail.ch



schen Bahnen in das ZNS (Propriozeptives Training). Damit können Reaktion, Gleichgewichtssinn sowie inter- und intramuskuläre Koordination trainiert werden. Durch die Reflexmassage werden die Selbstheilungskräfte und Regenerationskräfte des Körpers angeregt und gefördert.

Inzwischen haben sich wissenschaftliche und medizinische Studien mit dem Einsatz der Vibrations-Stimulation beschäftigt: So wird von positiven Resultaten bei Osteoporose, Bluthochdruck und in der Rehabilitation nach körperlichen Ausfällen in Folge eines Schlaganfalles berichtet. Gerade bei älteren Menschen oder in der Rekonvaleszenz kann es sinnvoll sein, auf eine einfache und sichere Art, Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen wieder Schritt für Schritt zu stimulieren. Später kann dann behutsam mit einem aufbauenden Krafttraining ergänzt werden.

Sport und Fitness

Zhendong wird von Sportlern zum gezielten Krafttraining eingesetzt. Maximalkraft und Kraftausdauer können gezielt und deutlich in Höchstform gebracht werden. Muskelmasse und Muskeltonus werden op-

Die Vibrationsmassage verstärkt die Durchblutung und lockert verklebte Strukturen der Gelenke. Durch Übertragung der Vibrationsreize auf den Körper, spannt man seine Muskeln unbewusst und automatisch an und erreicht eine deutlich höhere Muskelaktivierung als bei anderen Trainingsmethoden. Durch gezielten Einsatz von Tubes, Übungsbändern und Trainingspositionen können bestimmte Muskelgruppen angesprochen und bearbeitet werden. Wiederholungen der Übungen führen zur Leistungssteigerung und zu einem optimalen Training der angesprochenen Muskelgruppen. Die Effektivität konventioneller Trainingsmethoden wird dabei verstärkt und unterstützt. Man erzielt mehr Wirkung in kürzerer Zeit.

Durch das Training mit Zhendong erwärmen sich die Muskeln schnell, die Empfindlichkeit der Nervenenden erhöht sich, die Impulse erreichen das zentrale Nervensystem besser, und inaktive Strukturen können so reaktiviert werden. Auch als Sportmassage zum Abtrainieren und zur Verhinderung von Muskelkater kann die Vibrationsmassage eingesetzt werden.

Fitness und Kondition werden verbessert. Studien haben gezeigt, dass durch die Vibration vermehrt Wachstums-, Regenerations- und Glückshormone ausgeschüttet werden.

Fazit

Eine Grundvoraussetzung für gesundes Leben ist die natürliche Polarität von Blut und Zellen. Der rechtsdrehende Wirbel wirkt wie eine Implosion: anziehend, aufbauend, formgebend, natürlich.

Ein rechtsdrehender Blut-Spin:

- stärkt das Immunsystem
- stärkt die Zellenergie
- unterstützt die körpereigene Abwehr
- stellt die magnetische Ordnung im Körper wieder her
- · verleiht Protonen, Neutronen und Elektronen eine Eigenrotation

Damit kann dieses Ganzkörpertrainingsgerät von allen Alters- und Leistungsklassen gleichermaßen genutzt werden. Der Spitzen- und Freizeitsportler profitiert genauso von der Zhendong-Anwendung wie untrainierte und kranke Menschen, die dadurch mangelnde Bewegung ersetzen kön-

Der Zhendong-Master hat sich in ganz Asien zum zeitsparenden und idealen Bewegungs-Wellnessgerät entwickelt. Wer erst einmal die Gesamtzusammenhänge der Reflex- und rechtsdrehenden Vibrationstherapie versteht, weiß, warum diese Methode sowohl in der Gesundheitsvorbeugung als auch in der Therapie wertvolle Dienste leistet.

C

Korrespondenzadresse:

Gerhard F.P. Braun Albert-Moser-Str. 10 78713 Schramberg

Tel.: 07422 / 560050 Fax: 07422 / 5600510 info@activit.de