

Fit und gesund durch Bewegung

Neuer Schwung durch Schwingkraft

Vibrationstherapie mit sehr guten Resultaten

Bewegungsmangel kombiniert mit falscher Ernährung ist eine der Hauptursachen für die Entstehung von Zivilisationserkrankungen. Dies wird auch von der WHO bestätigt. Ein einzigartiges Vibrationsmassagerät aus China – der Zhendong-Master – wirkt vorbeugend und bekämpft erfolgreich die Folgen von nicht ausreichender Bewegung. Speziell bei degenerativen Prozessen des Bewegungsapparats, bei Durchblutungsstörungen jeglicher Art, sind mit der Vibrationstherapie sehr gute Resultate zu erzielen.

Bewegungsmangel, so Dr. Chen, der den Zhendong-Master entwickelt hat, ist der überwiegende Grund für unsere Probleme – physischer und psychischer Natur.

Zu wenig körperliche Bewegung Ursache für viele Krankheiten

Durch den chronischen Mangel an Bewegung und seine Folgen können Krankhei-

ten begünstigt werden wie: Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Verspannungen und Verschlackungen, degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates (Schulter-, Kopf- und Rückenschmerzen, Gelenkprobleme, Rheuma, Osteoporose), schwache Muskulatur, Übersäuerung, Diabetes und Übergewicht, Durchblutungsstörungen und Sauerstoffunterversorgung der Zellen, Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfälle) und sogar Krebs sowie alle degenerativen Prozesse, einschließlich Depressionen stehen in engem Zusammenhang mit Bewegungsmangel.

Bereits Kinder und Jugendliche sind schon betroffen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs gehören zwar in unserer Zivilisation mit Abstand zu den häufigsten Todesursachen; jedoch bei vielen Krankheiten ist der Bewegungsmangel, gepaart mit Übergewicht, der Hauptrisikofaktor. Begünstigt werden dadurch vor allem Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen mit Sauerstoffunterversorgung der Körperzellen. Daraus ergibt sich, dass viele Menschen leiden und frühzeitig sterben müssen, weil sie sich zu wenig 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.

Für unsere Zukunft bedeutet Bewegungsmangel, dass Krankheit und Leid zur Normalität wird und Gesundheit und Wohlbefinden zum Luxus.

Der menschliche Körper hat einen Grundbedarf an Bewegung, um funktionstüchtig zu bleiben. 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. Nur so können wir fit und leistungsfähig bleiben.

Gute Neuigkeiten für alle, die Zeit sparen wollen

Dass wir Bewegung brauchen, weiß jeder nur allzu gut. Aber da ist das Problem mit der Zeit, bzw. 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 gibt es gute Neuigkeiten.

Um den Bewegungsmangel auszugleichen gibt es jetzt eine einfache, zeitsparende und sogar angenehme Lösung: Sie heißt Vibrationstraining.



Erfolge mit Vibrationstherapie

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. Speziell bei degenerativen Symptomen und allem, was mit Durchblutungsstörungen zu tun hat, sind mit der Vibrationstherapie sehr gute Resultate gegeben.

So wie der Zhendong-Master. Dieses Vibrationsmassagegerät vereint altes Erfahrungswissen aus dem Osten mit den neuen Erkenntnissen der Vibrationstherapie. Die Anwendungsmöglichkeiten lassen sich in drei Bereiche gliedern:

1. 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. Später kann dann behutsam mit einem aufbauenden Krafttraining ergänzt werden.

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 Schlaganfalls.

2. Sport und Fitness

Sportler können ihre Maximalkraft und Kraftausdauer verbessern. Muskelmasse und Muskeltonus werden durch das Training mit Zhendong-Master 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 in verschiedenen Trainingspositionen können ganz bestimmte Muskelgruppen angesprochen und bearbeitet werden. Wiederholungen der Übungen führen zur Leistungssteigerung und zu einem optimalen Training dieser Muskelgruppen. Auch als Sportmassage zum Abtrainieren und zur Verhinderung vom Muskelkater kann die Vibrationsmassage eingesetzt werden.

Studien haben gezeigt, dass durch das Vibrationstraining auch vermehrt

Wachstums-, Regenerations- und Glückshormone ausgeschüttet werden.

3. Gesundheits- und Wellnessbereich

Die Zhendong-Massage löst Verklebungen zwischen Muskel-, Haut-, Fett- und Bindegewebe und führt zu einer verstärk-

ten Durchblutung. So kommt mehr Sauerstoff sowie 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.

Ein gezieltes Figurtraining wird durch bestimmte Positionen ermöglicht.

Auch bei Verspannungen und Rückenschmerzen berichten Anwender von positiven Ergebnissen. Die Muskulatur wird gelockert, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit wird verbessert.

Reflexmassage vor dem Fernseher

Dr. Chen ist durch seine jahrelangen Erfahrungen mit Menschen in der Lage, alleine durch die „Antlitzdiagnose“ der Füße Physis und Psyche einer Person schnell und exakt zu erfassen.



Erst nachdem seine Patienten die wohltuende Wirkung des Zhendong-Master gespürt haben, ist Dr. Chen bereit, auf die ihm gestellten Fragen nach der Entwicklung des Zhendong-Master zu antworten.

Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Dr. Chen mit traditionellen chinesischen Behandlungsmethoden. Alle Verfahren dienen in erster Linie dazu, jeden Menschen dabei zu unterstützen, seine Gesundheit zu erhalten und disharmonische Zustände im eigenen Körper zu verhindern. In der asiatischen Kultur wird diesem Vorbeugungsprinzip unter anderem mit Chi Gong, Tai Chi, Reflexzonenmassage, Meridian- und Akupunkturbehandlung Rechnung getragen.

Dr. Chen übt die traditionellen alten Behandlungsmethoden aus und praktiziert selbst täglich Chi Gong. Daher beobachtete er 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 zogen auch Fast Food und veränderte Tagesabläufe in den Alltag ein. Gerade die „Erfolglichen“, die sich sogar einen Fernseher leisten konnten, zog es nach der Arbeit eher nach Hause, anstatt – wie früher üblich – eines der vielen Reflexmassagestudios aufzusuchen, um sich für einige Pfennige eine vorbeugende Gesundheitsmassage zu gönnen.

Seine Überlegung war, die Reflexmassage jedermann privat zugänglich zu machen, nachdem das Fernsehen die Menschen vermehrt vom Gang in die Reflexmassagestudios fernhielt.

Kraftspendende Lebensenergie von der Rüttelscheibe

Zunächst experimentierte er mit Walzen und Rollenmaschinen, war aber mit dem Ergebnis nicht zufrieden. Ein Freund



brachte ihn auf die Idee, es mit einer rotierenden Rüttelscheibe zu versuchen.

Als Chi Gong-Lehrer gefiel Dr. Chen 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. Damit bot die Scheibe gegenüber den Walzen und Rollen noch einen entscheidenden Zusatznutzen.

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 sich Dr. Chen an die alten hölzernen Massagebretter, auf denen Holznoppen zur Stimulation der Reflexzonen angebracht waren. Auf der unteren Seite hatten diese Massagebretter Metallfedern, sodass man gegen diesen Widerstand drücken und dadurch eine Massagewirkung erzielen konnte. Dr. Chen

versah seine Scheibe ebenfalls mit Noppen und er und seine Patienten waren begeistert von der deutlich verbesserten Wirkung.

Mit der Serienproduktion stieg bald auch die Nachfrage, weil die Menschen rasch spürten, dass die Anwendung der ganzen Familie gut tut und man das Gerät zu jeder Zeit anwenden kann.

Vibrationstraining für alle leicht gemacht

Seit Beginn der Zhendong-Entwicklung vor etwa 15 Jahren, hat Dr. Chen den Zhendong ständig weiterentwickelt. In den letzten Jahren konzentrierte er sich darauf, seine Zhendong-Geräte so zu optimieren, dass die für den Gesundheitserfolg nötige Gewebetiefe bestmöglich erfasst wird, um Verspannungen und Energieblockaden im Körper zu lösen.

Dies ist ihm durch die Entwicklung der rechtsdrehenden Vibrationsbewegung mit maximal 30 Hz optimal gelungen. Der rechtsdrehende, zur Mitte hin wirkende Wirbel wirkt aufbauend, anziehend und kräftigend. Damit kann dieses Ganzkörpertrainingsgerät von allen Alters- und Leistungsklassen gleichermaßen genutzt werden.

Der Zhendong gehört heute in Asien in vielen Haushalten, neben Waschmaschine, Fernseher und Kühlschrank, zur ganz normalen Ausstattung. Die tägliche Anwendung ist Teil der Gesundheitsvorsorge, die in dieser Kultur nach wie vor eine große Rolle spielt, zumal man dort in vielen Ländern keine mit unseren Krankenversicherungen vergleichbaren Systeme kennt.