



Mit beiden Füßen flach auf den Platten stehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Arme nach vorne gestreckt und leicht bis stark in die Knie gehen.
Ziele: Beintraining und unterer Rücken



Stehen Sie mit dem Ballen auf „Max“ Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwendung 5 - 28 HZ
Ziele: Unterschenkelmuskulatur, Sprunggelenke, Oberschenkel, Po



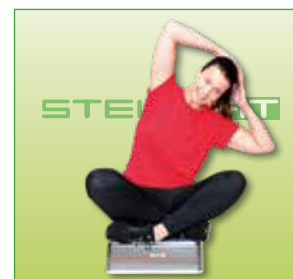
Mit den Armen abstützen, Beine flach auf die Platten von „0“ bis „Max“ legen. Mit dem Po auf und ab bewegen.
Ziele: Sprunggelenk, Waden, Knie



Auf der Maschine sitzend, Beine anheben, Arme im Winkel.
Ziele: Beckenboden, unterer Rücken, Bauchmuskulatur



Zur Anwendung bei Schmerzen in den Beinen.
Ziele: akute Entzündungen, Achillessehne



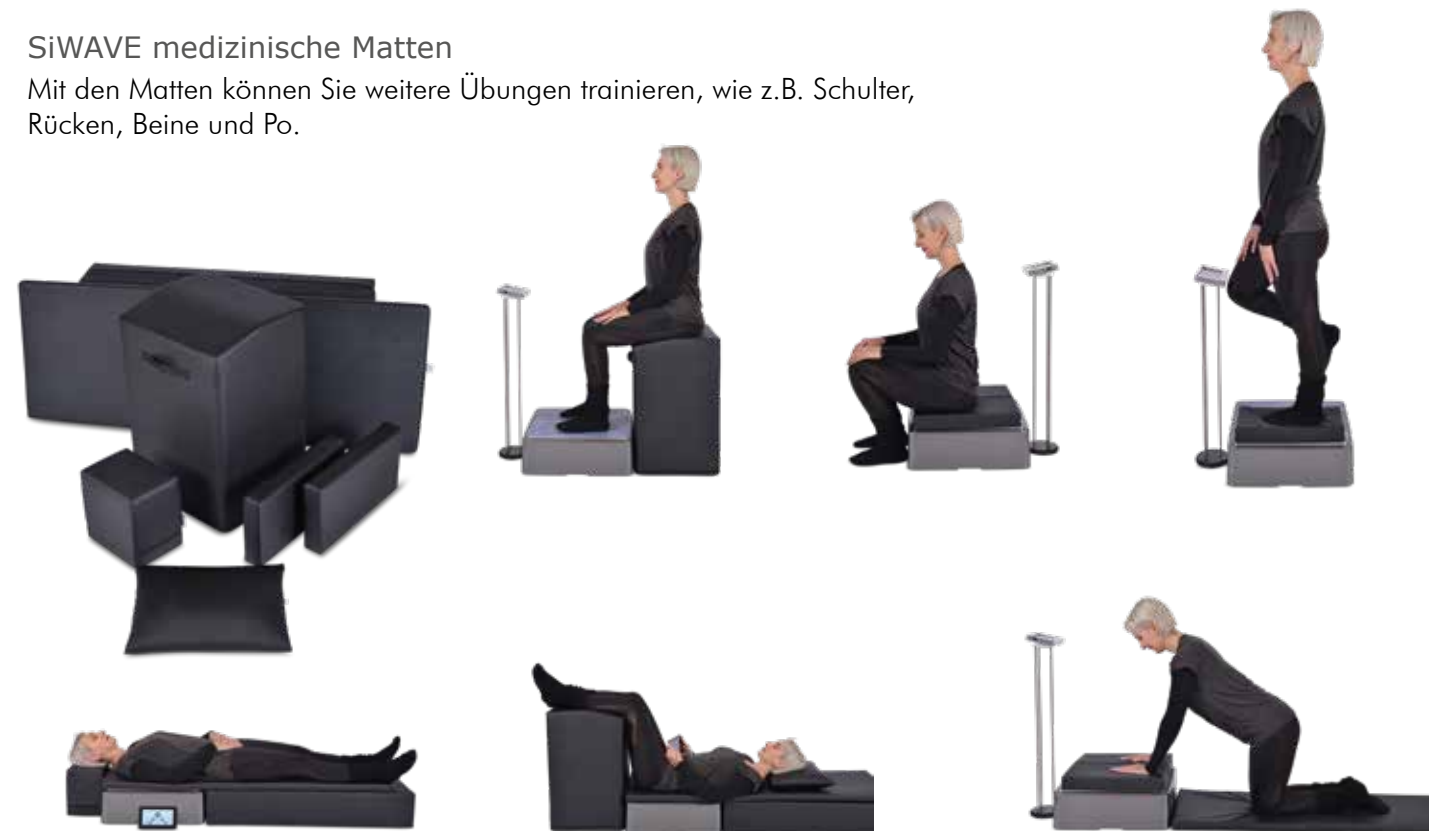
Auf der Maschine sitzend, Beine im Schneidersitz auf die Platten. Arme hinter den Kopf und Oberkörper nach links und rechts dehnen.
Ziele: Beckenboden, Rücken, Rotation



Wolfgang Leuschner
WL-Marketing
Angerstraße 4c
84094 Elsendorf

Kontakt
Telefon: 0151- 60 666 000
E-Mail: kontakt@wl-marketing.com

SiWAVE medizinische Matten
Mit den Matten können Sie weitere Übungen trainieren, wie z.B. Schulter, Rücken, Beine und Po.



Sehen Sie sich auch unsere Filme über das SiWAVE MULTI BASIC und SiWAVE MULTI PLUS an!



Trainingsempfehlungen

SiWAVE MULTI BASIC
SiWAVE MULTI PLUS



Diese Anleitung gibt Ihnen einen Überblick der Trainingsanwendungen mit unseren SiWAVE MULTI Geräten. Es sind Erfahrungen von über 20 Jahren Schwingungs- und Vibrationstechnik.

Die angegebenen Trainingszeiten sind Anfangsempfehlungen und können nach Trainingsfortschritt deutlich erhöht werden.

Frequenzen zwischen 5 und 14 Hz:

Zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit, Muskelentspannung „cool down“. Allgemeine Entspannung und 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, Stoffwechselverbesserung, 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, Neuro-physiologische 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)

zB. Bei Osteoporose > 10-28 Hz (4 bis 6 Minuten)

Kontraindikationen:

Schwangerschaft, frische Frakturen, frische Implantate (erst nach 4 Wochen beginnen), Verschluss von Gefäßen (Thrombose). Venentzündung, Bandscheibenvorfall und akute Entzündungen nur unter spezieller Anwendung (nur Anwendungen im Liegen empfohlen), Tumorerkrankungen nach Rücksprache mit dem behandelten Arzt. Hinweis: Erfahrungen mit Siwave zeigen positive Ergebnisse.

Bei Herzschwäche nicht über 17 Hz trainieren.

Indikationen (mögliche positive Anwendungen) des Schwingungstrainings

Die Übertragung der Sinus Schwingungen von Vibrationsreizen ermöglicht neuronale (Nerven) und muskuläre Aktivität, die die 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. Sie können auch mit Implantaten trainieren. (z.B. künstliches Hüft- oder Kniegelenk).

Orthopädische Indikationen (mögliche positive Auswirkungen)

- 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 (mögliche positive Auswirkungen)

- Spastische Lähmungen
- positive Effekte bei Parkinson
- positive Veränderungen bei Migräne
- 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 (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle)
- Beckenbodenschwäche (verbesserte Blasen- und Mastdarmkontrolle, Senkung von Rückenschmerzen)
- Wirbelsäulen - Beckeninstabilität nach Entbindung (Kraftaufbau und Haltungsstabilität)
- Gleichgewichtsstörungen/Sturzprophylaxe (reduzierte Sturzneigung durch Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und sensomotorischer Leistungsfähigkeit- motorische Steuerung von Haltung- und Bewegungsfähigkeit)
- Faszienverklebung durch Bewegungsmangel/Gelenkkontraktoren (Verbesserung der Gleitfähigkeit der Faszien), urologische und gynäkologische Indikationen (mögliche positive Auswirkungen)
- 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 Schwingungs- und Vibrationstraining 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.