

A vibrációs tréner és kedvező hatásai az egészségre

[Dr. Zátrok Zsolt írása](#)

Az elmúlt évek nagy fitness slágere volt a vibrációs tréner. Biztosan hallottál róla. Mostanában mintha veszített volna a népszerűségéből, pedig az egészségre való kedvező hatásait egy sereg orvosi tanulmány igazolta. Mindenkinek érdemes lenne rendszeresen használnia, különösen időseknek és azoknak, akik nem szeretik a nagyon izzadós edzéseket. Nézzük, hogy mit profitálhat a vibrációs edzésből egészséges és beteg egyaránt.

A vibrációs tréning hatásait az 1960-as évekbeli Szovjetunióban támasztották alá az űrhajósokon végzett orvosi vizsgálatokkal. Az orosz asztronautáknak vibrációval segítettek legyőzni az űrben töltött idő alatti, a gravitáció hiánya által okozott kedvezőtlen hatásokat. A kezelések eredményeképpen tovább maradhattak az űrben.

Mintegy 50 évvel ezelőtt *W. Biermann* professzor azt kezdte vizsgálni, hogy a mechanikus, ciklikusan ismétlődő rezgések milyen hatást gyakorolnak az emberi testre. Több állapotban (például neuralgia (idegfájdalom), atrófia (izomsorvadás), kóros soványság és szorulás) vizsgálták a vibrációs kezelés eredményeit. Ezek a vizsgálatok teremtették meg azt a tudást, melyre alapozva hozták létre a korszerű vibrációs trénereket. Azaz a vibrációs tréneres gyakorlatok hatása tudományosan megalapozott, alátámasztott.

1999-ben a holland gyorskorcsolyázó válogatott edzője, *Guus van der Meer* létrehozta a mai vibrációs tréner első változatát, melyekkel az ízületek túlterhelése nélkül volt képes optimalizálni és maximalizálni a sportolók izomerejét. Az eredmény számos holland olimpiai és világbajnoki korcsolyaarany lett.

A vibrációs tréner titka

Az embert a Föld gravitációja "rögzíti" a felszínhez és ezért képes a mozgásra is. Gravitáció nélkül nem tudnánk járni, mert lebegnénk. A járás egy bonyolult

mechanizmus, melyben részt vesznek az izmok, az idegrendszer, a hormonális és metabolikus (anyagcsere) rendszer is. A talaj egyenetlensége, a súrlódás, a légellenállás, stb. "zavarhatja" az egyenletes mozgást.

Az egyensúlyod megtartását egy az akaratodtól függetlenül működő rendszer végzi, melynek egyik fontos része az ízületi helyzetérzékelés (propriocepció). Ennek köszönhető, hogy pontosan érzékeled a testhelyzeted, akár becsukott szemmel is. A mozgás közbeni finom billenéseket az agyad érzékeli és az egyensúlyi helyzet megtartása érdekében az agonista-antagonista (egymással ellentétesen működő) izmok reflexes megfeszülése révén stabilizálja az ízületeket. Mivel a mozgás során a kilengések iránya folyamatosan módosul, így az izmaidnak is folyamatosan alkalmazkodni kell.

A vibrációs tréner ezt a helyzetet "állítja elő" – amikor a rezgő felületen állsz, a billenéseket érzékeli az agyad és reflexes izomösszehúzódnások sorozatát váltja ki – alaposan megdolgoztatja az izmaidat anélkül, hogy látványos mozdulatokat végeznél.

Nézzük meg, miben nyújt jó szolgálatot a vibrációs tréner

A készülékkel végzett rendszeres tréninggel javíthatod a fizikai kondíciód, erősítheted az izmaid. Kiváló hatású csontritkulásban és mozgásszervi rehabilitációban. Segíti a műtétek utáni felépülést azzal, hogy gyorsítja az izomerőd visszaszerzését és ezzel növeli az ízületeid stabilitását. Alkalmazhatod az egyensúlyi rendszert érintő problémák (pl. szroke utáni állapot) rehabilitációjára. Az edzések hatására javul a végtagi keringésed, így enyhe nyirokkeringési zavarban, visszeres fájdalom és érelmeszesedés esetén is kedvező. Néhány szépségápolási célra (pl. narancsbőr elleni védekezés) is bevetheted. Rendszeres használata esetén a fokozott izommunka több energiát igényel, így ha odafigyelsz az étkezésre (edzés után nem eszel többet, mint korábban), akkor csökkentheted a testsúlyod is!

Jelentősebb szerepe lehetne az idősek tréningjében – a vibrációs edzés nem igényel nagy erőfeszítést, mégis jótékony az izmokra, ízületekre, csontokra és a keringési rendszerre és ezzel az általános fizikai kondícióra. Érdemes lenne használni.

Csontritkulás esetén javasolt a használata

Dr. Nazarov publikációiban kifejtett véleménye szerint a vibráció által kiváltott önkéntelen izomösszehúzódások megállíthatják az osteoporosist és nagy mértékben növelhetik a csonterősséget. A vibrációs gépet használóknál csontsűrűség (BMD) növekedéséről számoltak be, azaz a csont újraépíti a szerkezetét. A vibrációs tréner használatával elkerülhető vagy javítható az időskori alacsony csontsűrűség.

Bár a csonttömeget főként az ellenállásos (súlyzós) testmozgások növelik, az ilyen jellegű gyakorlatokra az idősebbek már sokszor képtelenek. Nekik nyújt hatékony alternatívát a vibrációs tréner, mely mechanikus terhelése nem erőlteti túl az ízületeket és nem okoz sérülésveszélyt sem.

Növeli a rugalmasságot és az ízületi mozgékonyt

A vibráció megdolgoztatja az inakat, a kötőszöveteket, hatással van azok tapadására, így elősegíti a szövetek mozgását, és növeli az ízületek mozgékonyt. Már Dr. Nazarov kimutatta, hogy a vibrációs nyújtógyakorlatok hatékonyabban növelik az izmok nyújthatóságt, mint a tréner nélkül végzett nyújtógyakorlatok.

Javítja az egyensúlyt és koordinációt

Az egyensúly-rendszert érintő károsodások (pl: szroke), a mozgásérzékelés és testhelyzet érzékelés zavarai, a testhelyzeti stabilitás zavarai és az izomzati dysbalance-ok esetén a rehabilitációt segíti. Az izmok összehangolt működését egyszerre, egyidejűleg igénybevevő gyakorlatokat végezve pontosan azt a fajta összetett izommunkát fogod végezni, amit fejleszteni kell. A vibrációs tréner a gyakorlatok közben olyan labilis helyzetet hoz létre, mely az egyensúly és a testpozíció aktív és tudatos megtartására kényszerít.

Fájdalomcsillapító ereje van

A vibrációs tréning az idegrendszer stimulációjával képes csökkenteni a krónikus fájdalmat.

Jó hatással van a szívre és a vérkeringésre

Már napi néhány perces stimulációval is 100-150 %-ra növelheted a perifériás vérkeringést. Mivel a vibrációs tréningekkel való edzés jótékony hatással van a vér oxigénellátására, a vénás rendszer működésre, így különösen ajánlott rossz keringés esetén. Amint az ismeretes, az egyes izomcsoportok összehúzódásakor záródnak a kapillárisok és az izom ellazulásakor keresztül áramlik rajtuk a vér. Ez a természetes izompumpa mechanizmus fokozza a vérkeringést. Ez nagyon jó hír azok számára, akik keringési vagy perifériás érrendszeri problémától szenvednek.

A vibrációs trénerrel javíthatod az általános fizikai kondíciód

A vibrációs tréner rendszeres használatával formálhatod az alakod és fantasztikusan érezheted magad a bőrödben. Mindez a vibráció csont-, és ízület erősítő hatásának, valamint tesztoszteron és GH termelő (természetes anabolikus hormon) hatásának köszönhető.

Ideális idők számára. Már nem tudsz sétálni, kerékpározni, súlyozni? A vibrációs trénerrel való edzés még ekkor is végezhető.

Csökkentheted vele a testsúlyod

A vibrációs tréning során aktív izommunka történik, mely energiafelhasználással jár. A felgyorsult anyagcsere segíti a súlycsökkentést. A testsúlycsökkentés során a nemkívánt zsír "elégítése" a cél. A vibrációs tréning során aktivált izmok tömege lassan növekedésnek indul, a több izom magasabb alapanyagcserét és tréning során nagyobb mértékű kalóriaégetést eredményez. Azaz a tréning hatására a kedvező hatások egymást erősítő folyamattá formálódnak.

Tipp: Vibrációs edzésprogramod mindig kiegyensúlyozott étrend mellett alkalmazd!

Búcsú a cellulittól?

Ha rendszeresen használod a vibrációs tréninget, a jobb vérkeringés és a testösszetétel változása miatt csökkentheted a narancsbőr tünetet is.

A vibrációs tréner további előnyei:

- a rövid edzésidővel időt takaríthatsz meg
- nem terheli meg az ízületeid és a szíved
- javítja a nyirok és a vérkeringésed, növeli az oxigén ellátottságod
- segíti az optimális egészségi állapot megőrzését
- hatékonyan mozgatja át a tested (de nem helyettesíti a sportolást)
- nagy túlsúllyal is biztonságosan használhatod
- csökkenti a mozgásszervi eredetű fájdalmakat
- növeli az izomerőd és az izomtónust
- javítja egyes inkontinencia típusok tüneteit (a medencefenéki izmok erősítése révén)
- fokozza a hajlékonyságot
- rendszeres használatával jobb anyagcsere, súlyvesztés érhető el
- segít csökkenteni a narancsbőrt (megfelelő táplálkozás és folyadékbevitel mellett)
- alkalmas bemelegítésre, levezetésre, rehabilitációra, az izmok ellazítására
- alkalmas mozgás helyettesítésére, amikor a hagyományos sportolás gyakorlása valamilyen oknál fogva kizárt
- használata javíthatja az egyensúlyérzéked, a koordinációd
- a jobb fizikai állapot jobb életminőséget biztosít

Mikor jelennek meg a kedvező hatások?

Tudnod kell, hogy 1-2 vibrációs tréningnek nincs érzékelhető hatása (ugyanúgy, ahogy bármely típusú edzés esetén). A kívánt eredmények csak rendszeres (legalább heti 3-4) használat és minimálisan 2-3 hónap idő után válnak láthatóvá, érzékelhetővé.

Ez történik, amikor ráállsz a vibrációs gép mozgó-billegő padjára:

- sorozatos egyensúlyvesztés következik be
- aktivizálódik a központi idegrendszered
- az agyad “utasítást ad” az egyensúly fenntartásában részt vevő összes izomnak a korrigálásra
- az izomzat automatikusan ellentart
- a helyzetmegtartó reflexeid működésbe lépnek
- mindez pedig jelentős izommunkát eredményez

Elég-e, ha csak úgy ráállsz a vibrációs trénerre és semmit sem csinálsz?

Sok gyártó úgy hirdeti ezeket a gépeket, hogy használójának meg sem kell mozdulnia rajta. Ez azonban nem igaz. Ha csak úgy ácsorogsz a rezgő platformon, a kedvező hatások mérsékeltek maradnak – ez alig több, mint egy kis kellemes rázkódás, lötyögés.

A vibráció kedvező hatása akkor jelentkezik, ha különféle pózokat felvéve állsz a platformon. Ezekben a pózokban bizonyos izmaid előfeszített állapotba kerülnek. Ez teszi lehetővé, hogy nagyon alaposan megdolgoztasd őket – 15-20 percnyi edzés igen hatékony minden szempontból!

Eközben azonban az izzadás lényegesen enyhébb marad, mintha pl. futnál vagy aerobikoznál. Azaz ha nem szereted az izzadtságtól csöpögő edzéseket, nyugodtan válaszd a vibrációs tréninget!

Kezdőként egy-egy testhelyzetben 1 perces idővel indíts és fokozatosan növelj az időtartamot, maximum 3 percig. Az egyes gyakorlatok között tarts fél perc szünetet. A teljes vibrációs tréninged ne tartson tovább 20-25 percnél.

Használat előtt mindig érdeklődj az ellenjavallatokról! Néhány használatot kizáró betegség:

- friss (akut) ízületi gyulladások (mert terhelheti az ízületet, ami a gyulladás fokozódásához vezet),
- kiszakadt és kezeletlen porckorongsérv,
- súlyos szív-, és érrendszeri betegség (pl. szívelégtelenség, extrém magas vérnyomás),
- epilepszia,
- súlyos cukorbetegség okozta neuropátia (mert a helyzetérzékelés zavara állhat fenn és a platform rezgésére elesés lehet a válasz),
- térd- és csípő implantátum beültetésétől számított 90-100 napon belül. Ezután már az implantátum becsontosodik, a trénerrel nem lehet onnan "kirázni",
- pacemaker (esetlegesen kirázódhat a helyéről a katéter),
- friss vénás trombózis, különösen mélyvénás trombózis. Ha a trombózis legalább 3 hónapja volt és nincs szövődmény, akkor már lehet,
- rák (a vibráció hatására a daganatból esetleg sejtek szakadhatnak le és a vérrel vagy nyirokkal elsodródhatnak és ezzel a daganat terjedését okozhatja),
- terhesség (a vibráció a magzatot idő előtt a szülőcsatornába "rázza", illetve esetlegesen a méhlepény leválását kockáztatod,
- súlyos migrén (a rázkódás fokozhatja a panaszaid),
- retinaleválás (a rázkódás tovább ronthatja).

Ha a fentiek szellemében használod a készüléket, akkor a kedvező hatásokat is élvezheted.

A tartalom Dr. Zátrok Zsolt szellemi és jogi tulajdona, ami a következő oldalról lett idézve: <https://elethosszig.hu/vibracios-trener-hatasai-az-egeszsegre/>

Dr. Zátrok Zsoltról és munkásságáról

Küldetés

Az orvostechológia rendkívül gyors ütemben fejlődik, változik. Ezzel együtt bővülnek a megelőzés és betegségkezelés lehetőségei is.

Hazánkban az ezzel kapcsolatos ismeretek nem vagy alig jutnak el az orvosokhoz és a betegekhez – blogommal ezt szeretném pótolni.

Mondhatod persze, hogy egy csomó “betegtájékoztató oldal” létezik, minek még egy!?

Nézd meg alaposabban ez egészségügyi tájékoztató oldalakat! Szinte orvosi tankönyvi alaposságú betegségismertetőket találsz, megismerheted egy-egy kórkép minden lehetséges okát, szövődményét, továbbá a gyógyszeres vagy a műtéti kezelés módjait.

De a betegségek kezelése nem merül ki abban, hogy “befalsz” néhány gyógyszert! Mégsem találsz semmit ezen felül. Például arról, hogy Te magad mit tehetsz otthon? Vagy bemutatják-e a gyógyulást támogató otthoni orvostechnológiai eszközöket, módszereket.

Sajnos egyik oldal sem foglalkozik ezekkel, még az említés szintjén sem.

Nem véletlen, hogy a fogalmad sincs arról, hogy van vagy lehet megoldás a problémádra. Ráadásul Te magad oldhatod meg!

Blogommal ezt a hiányt szeretném “befoltozni”. 25 éve foglalkozom orvoslással és az orvoslást segítő technológiai eszközök megismerésével. Évtizedek óta ez a munkám, a hobbim, mely során szerzett ismereteimet, tapasztalataimat osztom meg itt annak érdekében, hogy segítsem a tünetekkel és betegségekkel szembeni küzdelmet.

Dr. Zátrok Zsolt weboldala: <https://elethosszig.hu>



Dr. Zátrok Zsolt

info@elethosszig.hu

+36 53 570014

Jogi nyilatkozat

A www.elethosszig.hu oldalon található írások, képek, ábrák és videók, továbbá a kapcsolódó megjegyzések nem orvosi tanácsok.

Bár Dr. Zátrok Zsolt orvosi végzettséggel és gyakorlattal rendelkezik, de nem az Te kezelőorvosod!

Dr. Zátrok nem rendelkezik sem távdiagnosztikai, sem az interneten át történő távgyógyító képességgel.

A blogon Dr. Zátrok által elmondottak a személyes meggyőződését tükrözik, de nem helyettesítik az orvosi kivizsgálást és a diagnózis felállítását! A diagnózis nélkül, önkényesen alkalmazott kezelések ronthatják az állapotod!

Az elhangzottakra alapozott öndiagnózis, önterápia következményeiért Dr. Zátrok nem vállal felelősséget!

Ezt a blogot Dr. Zátrok Zsolt azért készíti, bővíti, hogy segítse az orvostechológiai eszközök megismerését, az eszközök rendeltetésszerű használatának elsajátítását és a kezelések megfelelő végrehajtását.

Arról, hogy az adott módszer, technika alkalmazható-e a Te esetedben, kérd kezelőorvosod vagy fizioterapeutád tanácsát!