

NAUTILUS Fitnesscenter Berlin
Nautilus Ltd&Co Wellness KG
St.-Nr. 30/130/05166

Brabanter Str. 18-20
10713 Berlin



Telefon: 030 - 822 91 75

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Sa - So 9⁰⁰ - 18⁰⁰

Nautilus Fitnesscenter Berlin



Unternehmen
Trainingskonzept
Ausstattung
Aus- und Fortbildung der Mitarbeiter/innen
Team

Bodenplan – Trainingsprinzip – Hausordnung – Konditionen

Vibrationstraining

NAUTILUS
Fitnesscenter Berlin

Brabanter Str. 18-20
10713 Berlin

www.nutilus-fitness.de / info@nautilus-fitness.de



Telefon: 030 - 822 91 75

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Sa - So 9⁰⁰ - 18⁰⁰



Unternehmen

Das Nautilus Fitnesscenter Berlin ist **seit 1982** ansässig in der Brabanter Strasse 18-20 in 10713 Berlin-Wilmersdorf. Die Ausstattung besteht aus **mehreren kompletten Trainingslinien von Nautilus-Geräten**, welche seit Jahrzehnten das Optimum an Kraft-Trainingsgeräten darstellen.

Ergänzt wird das Angebot durch **Ausdauergeräte** verschiedener Typen.

Für die Regeneration stehen **Solarium und Sauna** zur Verfügung.



Das Training findet nach den **Nautilus-Trainingsprinzipien** statt, welche in Verbindung mit der besonderen Organisation des Trainingsablaufes optimale Trainingserfolge und ein reibungsloses Training jedes Trainierenden sicherstellen.

Seit der Gründung wird von den Betreibern der Wert einer **individuellen und persönlichen Betreuung** der Kunden in einer familiären Atmosphäre außergewöhnlich hoch eingeschätzt und diese auch realisiert.

Die fachliche und didaktische Kompetenz der Betreuerinnen und Betreuer wird von Anfang an auf sehr hohem Niveau gehalten und laufend verbessert.



Trainingskonzept

Das verwendete Trainingskonzept basiert auf dem von Arthur Jones (Gründer von Nautilus USA, später auch medX) in den 70er Jahren entwickelten Trainingssystem des Einsatz-Trainings. **Mit dem Nautilus-Trainingsprinzip ist es möglich, alle motorischen Grundeigenschaften gesundheitsorientiert in einer Trainingseinheit von etwa 30-45 Minuten zu verbessern.** Es beinhaltet neben dem allgemeinen Training Variationen für Training bei körperlichen Einschränkungen, Möglichkeiten für jüngere und ältere Menschen sowie Möglichkeiten der Intensitätssteigerung auf fortgeschrittenem Leistungsniveau. Die Trainingsprogramme werden mit den Sportlern auf deren Programmkarten erstellt. Diese Karten geben bei ordnungsgemäßer Führung auch Aufschluss über Trainingserfolge und -kontinuität. Die **Betreuung durch die Trainer/-innen findet während der gesamten Vertragslaufzeit** des Kunden statt und **im laufenden Betrieb sind immer mindestens ein Trainer und/oder eine Trainerin tätig.**



Ausstattung

Im Ausdauerbereich stehen zur Zeit verschiedene Gerätetypen zur Verfügung. Darunter befinden sich **Fahrrad- und Liegeergometer, Treppensteiger (Stepper)** mit unabhängigem Pedalsystem, **Ellipsentrainer, Rudergeräte** und ein **Laufband**.

Die meisten Geräte haben eine integrierte Pulsmessung. Für die anderen stehen externe Pulsmesser zur Verfügung.

Der Kräftigungsbereich ist mit über 40 **Nautilus-Trainingsgeräten** ausgestattet. Für alle großen Muskelgruppen sind sowohl verschieden eingelenkige als auch verschiedene mehrgelenkige Geräte vorhanden. Die Abstufung der Belastung erfolgt in 5 lbs-Schritten (ca. 2,5 kg). Die Geräte sind auf individuelle Extremitätenlängen einstellbar und bieten den physiologisch korrekten Bewegungsumfang und Kraftverlauf an.



Zwei **Multifunktionstürme**, an denen verschiedene mehrdimensionale Bewegungen ausgeführt werden können, sind zur Ergänzung des Gerätetrainings vorhanden.

Für eine Vielzahl von Einsatzbereichen steht ein **Vibrationstrainingsgerät** bereit, welches auch unabhängig vom restlichen Angebot genutzt werden kann.

Die Geräte werden regelmäßig intensiv gewartet.

Übungen ohne Geräte und spezielle Dehnübungen können auf Gymnastikmatten ausgeführt werden.

Der Lockerung und Entlastung der Wirbelsäule dient ein **krankengymnastischer Strecklift**.

Sauna und **Solarium** sind ebenfalls vorhanden und können zur Regeneration genutzt werden.

NAUTILUS
Fitnesscenter Berlin

Brabanter Str. 18-20
10713 Berlin

www.nutilus-fitness.de / info@nautilus-fitness.de



Telefon: 030 - 822 91 75

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Sa - So 9⁰⁰ - 18⁰⁰

Aus- und Fortbildung der Mitarbeiter/innen

Jeder Mitarbeiter durchläuft vor Arbeitsaufnahme eine sechswöchige Ausbildungsphase in der anhand von Skripten und Literatur umfassende Kenntnisse in Anatomie, Physiologie, Verletzungen und Trainingslehre vermittelt werden. Kommunikationstrainings finden laufend intern und extern statt.

Weiterhin sind laufend interne und externe Fortbildungen in den oben genannten Bereichen vorgesehen.

Regelmäßig (mindestens einmal im Monat) finden Meetings mit allen Mitarbeitern statt.

Alle Mitarbeiter haben mindestens eine Trainerlizenz oder befinden sich gerade in der Ausbildung.

Seit 2003 ist das Unternehmen von der IHK Berlin anerkannter Ausbildungsbetrieb für den Beruf „Sport- und Fitnesskaufmann / Sport- und Fitnesskauffrau“ und Partner für die Fernstudiengänge der BA/DHfPG (Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheit) wie z.B. „Bachelor für Fitnessökonomie“.



Team



Viktor Lang, tätig seit 1994
DSB/DRV/BSA B-Lizenztrainer
Übungsleiter Herzsport, Seniorensport,
Wirbelsäulengymnastik, Sportklettern
Ausbilder Sport- und Fitnesskaufmann/-frau IHK
Ausbilder private Berufsakademie Saarland (BA/DHfPG)

Rena Krause, tätig seit 1996
Magister der Sport- und Erziehungswissenschaft
Übungsleiterin Freizeit, Fitness & Gesundheit
Fit Kidz®-Trainerin SAFS&BETA
Fokus: Gesundheit & Prävention, Ausdauer



Christian Bergner, tätig seit 2007
Abschluss Bachelor für Fitnessökonomie
bei BA/DHfPG Saarland 2010
BSA B-Lizenztrainer, Ernährungstrainer
Fokus: Naturalbodybuilding, Nahrungsergänzungen

Myriam Glowka, tätig seit 2010
Studium an der DHfPG,
Bachelor für Fitnessökonomie



NAUTILUS
Fitnesscenter Berlin

Brabanter Str. 18-20
10713 Berlin

www.nutilus-fitness.de / info@nutilus-fitness.de



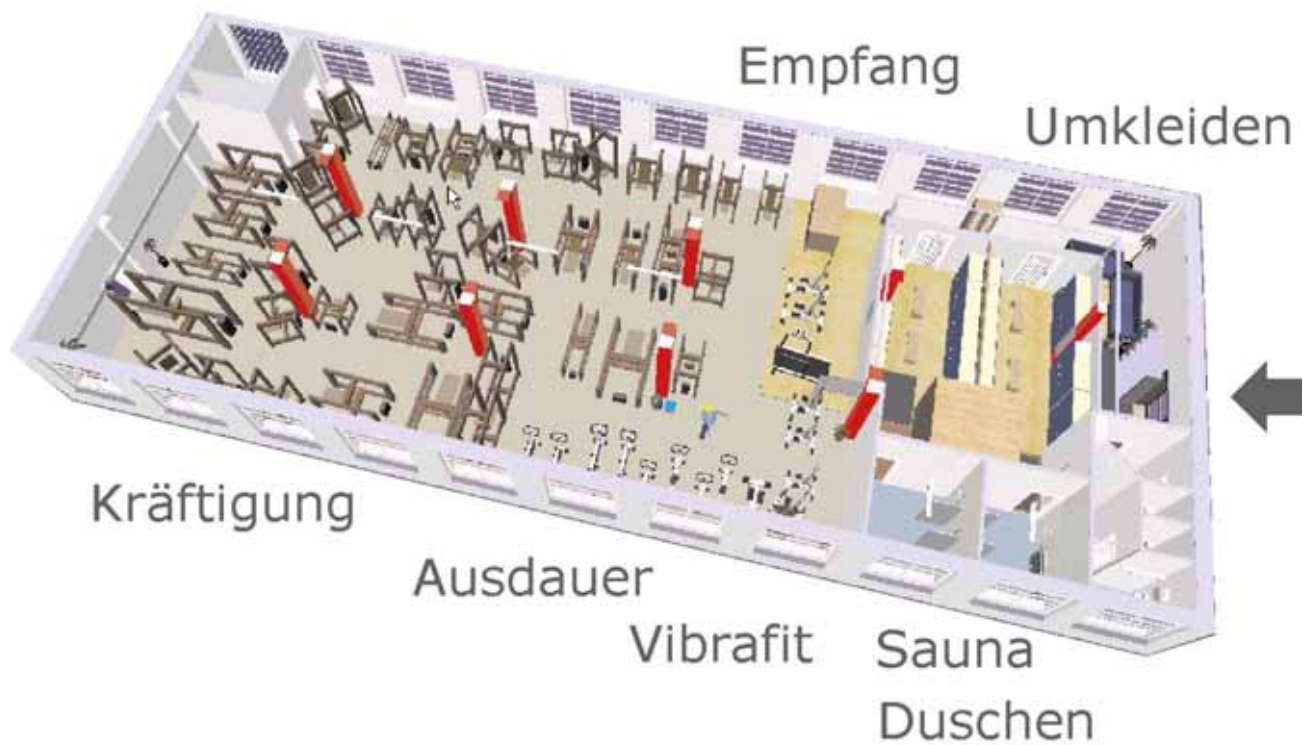
Telefon: 030 - 822 91 75

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Sa - So 9⁰⁰ - 18⁰⁰



Solarium



Die Trainingslinien



Trainingsprinzip

Trainingsprinzip

Nautilus-Training ist medizinisch und physiologisch durchdacht und dementsprechend sinnvoll aufgebaut.

Wichtigster Orientierungspunkt des Trainingsprinzips ist dabei die größtmögliche Effektivität des Trainings.

Im einzelnen heißt dies:

Je nach persönlichen Anforderungen wird ein individuelles Programm aufgestellt.

Ein Training umfasst 8 bis maximal 12 Übungen.

Mehr Übungen führen zwangsläufig zu einer Abnahme der Intensität.

Jede Übung ist einmal durchzuführen.

Die Gewichte sind so zu wählen, dass mindestens 8 und höchstens 12 korrekte Wiederholungen möglich sind.

Im regulären Training soll das Heben der Gewichte 2 Sekunden, das Zurücklassen 4 Sekunden dauern (super slow-Training: 10 Heben, 4 Zurücklassen, 4 bis 8 Wh.).

Normale flüssige Atmung, keine Pressatmung.

Das Training soll progressiv sein, nicht mehr Umfang, sondern mehr Intensität.

Programmwechsel vermeidet die Gewöhnung der Muskulatur an bestimmte Übungen.

Für den ungestörten Trainingsablauf dürfen die Linien nicht gekreuzt werden.

Um einen günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem zu erreichen ist es notwendig, die Übungen ohne wesentliche Pause auszuführen.

An einigen Maschinen ist die korrekte Sitzhöhe einzustellen.

Keine ruckartigen, reißenden Bewegungen, kein Schwung.

Ruckartige und falsche Bewegungen bergen ein hohes Verletzungsrisiko.

Die Körperhaltung während der Übung sollte nicht verändert

und die Wirbelsäule mit Hilfe des Gurtes am Polster gehalten werden.

Um dem Körper die notwendigen Erholungspausen zwischen den einzelnen hochintensiven Nautilus-Trainingsphasen zu geben, sollten zwischen diesen mindestens 48 Stunden, und nicht mehr als 96 Stunden liegen.

Bei Fragen oder Unklarheiten sind die Trainerinnen und Trainer jederzeit Ansprechpartner/innen.

Ihre Ratschläge ermöglichen ein optimales, gesundes und verletzungsfreies Training.

Den Anweisungen des Personals ist grundsätzlich Folge zu leisten.

Das Trainingsprinzip ist Teil der Geschäftsbedingungen, die Einhaltung ist Voraussetzung für ein Training im Nautilus Fitnesscenter Berlin.

Hausordnung

Jedes Training hat unter Beachtung der Nautilus-Trainingsprinzipien stattzufinden. Etwaige Änderungen der Öffnungs- und Saunazeiten behalten wir uns vor. Straßenschuhe sind in den dafür vorgesehenen Regalen abzustellen, für Besucher stehen Filzüberschuhe bereit. Wir übernehmen keine Haftung für die Garderobe (inkl. Umkleideschränke).

Um ein angenehmes Training aller Gäste zu ermöglichen, bitten wir folgende Punkte zu beachten:

Das eigene Training darf erst begonnen werden, wenn das dritte Trainingsgerät im eigenen Trainingsprogramm schon frei ist.

Programmlinien dürfen nicht vermischt, Geräte nicht blockiert und das laufende Training anderer nicht gestört werden. Die Koordination bzw. Reservierung der Trainingsgeräte obliegt ausschließlich dem Personal.

Es ist angemessene, möglichst lange Sportkleidung nebst sauberen Hallenschuhen oder Socken zu tragen, ein Handtuch zum Unterlegen an den Geräten ist obligatorisch. Training ohne Fußbekleidung ist untersagt.

Schweiß muss nach der Übung vom Gerät geeignet entfernt werden.

Gruppen- bzw. Partnertraining ist nicht möglich, hierfür sind ausschließlich die Trainer/innen zuständig.

Ausdauertraining ist aus Rücksicht auf die Mittrainierenden bei Bedarf auf maximal 30 Minuten pro Gerät zu beschränken, wir behalten uns vor, längere Ausdauereinheiten bei Bedarf zu begrenzen.

Die Trainingsgeräte sind pfleglich zu behandeln. Bei unsachgemäßer Behandlung derselben behalten wir uns das Recht auf Schadensersatz vor.

Glasflaschen sind aus Sicherheitsgründen im gesamten Studiobereich untersagt.

Die Umkleideschränke dürfen nur während des eigenen Aufenthalts in unseren Räumen genutzt werden – abends eventuell verbliebene Sachen werden entsorgt.

Bei Saunabnutzung sind die Saunaregeln zu beachten. Aufgüsse dürfen grundsätzlich nur vom Personal vorgenommen werden.

Unter Alkoholeinfluss oder Drogen stehende Personen werden abgewiesen.

Bei aggressivem Verhalten, Belästigungen, Verstoßen gegen die Hausordnung oder grober Lautstärke wird sofort Hausverbot erteilt.

Urlaubszeiten, Dienstreisen und Krankheitszeiten werden durch Verlängerung der Trainingszeit bis zu der in den Zahlungsbedingungen angegebenen Länge gutgeschrieben. Hierfür ist die vorherige Abgabe der Trainingskarte und bei Krankheit oder Dienstreise eine entsprechende Bescheinigung Voraussetzung.

Den Anweisungen des Personals ist grundsätzlich Folge zu leisten.

Konditionen

kontinuierliche Trainingsbetreuung inklusive

Sauna inklusive

keine Aufnahmegebühren

keine automatische Vertragsverlängerung

Zeitgutschrift bei Trainingsausfall

Gutschrift erfolgt nach vorheriger Abgabe der Trainingskarte ab 7 Tagen bei Nachweisvorlage

Urlaub: bis zu 6 Wochen pro Beitragsjahr

Krankheit: bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung

Dienstreise: bei Nachweis durch den Arbeitgeber

1 Monat Werbegutschrift

für durch Mitglieder neugeworbene Mitglieder

NAUTILUS_oder_VIBRAFIT

3 Monate

150 € oder 3 x 55 €

6 Monate

245 € oder 6 x 45 €

12 Monate

385 € oder 12 x 35 €

24er Karte

195 € (6 Monate gültig, ohne Urlaubsgutschrift)

36er Karte

295 € (12 Monate gültig, ohne Urlaubsgutschrift)

Einzeltraining

15 €

Betrag/Anzahlung fällig am Tag des ersten Trainings

Kündigung jederzeit möglich bei Abrechnung über den nächstkürzeren Tarif

Es gelten die aktuelle Hausordnung und die Nautilus-Trainingsprinzipien

NAUTILUS
Fitnesscenter Berlin

Brabanter Str. 18-20
10713 Berlin

www.nutilus-fitness.de / info@nautilus-fitness.de



Telefon: 030 - 822 91 75

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Sa - So 9⁰⁰ - 18⁰⁰

Konditionen

Aufpreis VIBRAFIT

3 Monate

39 € oder 3 x 14 €

6 Monate

59 € oder 6 x 12 €

12 Monate

99 € oder 12 x 10 €

24er Karte

39 €

36er Karte

49 €

Einzeltraining

15 €

Konditionen ermäßigt

für Schüler/Stud. (bis 27.Lj.) und Gruppen

kontinuierliche Trainingsbetreuung inklusive

Sauna inklusive

keine Aufnahmegebühren

keine automatische Vertragsverlängerung

Zeitgutschrift bei Trainingsausfall

Gutschrift erfolgt nach vorheriger Abgabe der Trainingskarte ab 7 Tagen bei Nachweisvorlage

Urlaub: bis zu 6 Wochen pro Beitragsjahr

Krankheit: bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung

Dienstreise: bei Nachweis durch den Arbeitgeber

NAUTILUS_oder_VIBRAFIT

3 Monate

130 € oder 3 x 49 €

6 Monate

210 € oder 6 x 39 €

12 Monate

315 € oder 12 x 29 €

24er Karte

165 € (6 Monate gültig, ohne Urlaubsgutschrift)

36er Karte

245 € (12 Monate gültig, ohne Urlaubsgutschrift)

Einzeltraining

12 €

Betrag/Anzahlung fällig am Tag des ersten Trainings

Kündigung jederzeit möglich bei Abrechnung über den nächstkürzeren Tarif

Es gelten die aktuelle Hausordnung und die Nautilus-Trainingsprinzipien

Konditionen

Aufpreis VIBRAFIT ermäßigt

3 Monate

29 € oder 3 x 12 €

6 Monate

49 € oder 6 x 10 €

12 Monate

89 € oder 12 x 8 €

24er Karte

29 €

36er Karte

39 €

Einzeltraining

12 €

NAUTILUS
Fitnesscenter Berlin

Brabanter Str. 18-20
10713 Berlin

www.nutilus-fitness.de / info@nautilus-fitness.de



Telefon: 030 - 822 91 75

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Sa - So 9⁰⁰ - 18⁰⁰



Vibrationstraining:

Theorie der "Whole Body Vibration" (Ganzkörpervibration)

1.1 Was ist „Whole Body Vibration“?

Die Verabreichung mechanischer Vibrationen an den Körper durch ein Gerät. Die Vibrationen verursachen eine mechanische Belastung verschiedener Körpergewebe, wie zum Beispiel Knochen, Muskeln, Haut, Nerven usw. Die Vibration wird in erster Linie durch das unbewusste aktive An- und Entspannen der Muskeln gedämpft (myotatischer Reflex oder Dehnreflex). Jeder Muskel hat einen Dehnreflex, und hiervon wird beim Vibrationstraining Gebrauch gemacht. Der Dehnreflex findet abhängig von der eingestellten Frequenz statt. Beim Training verwendet man im Allgemeinen eine schnelle Vibration (30 Hz oder höher), wodurch besonders die schnellen („fast twitch“ oder weiße) Muskelfasern aktiviert werden.

Bei einer Frequenz von 30 Hz (dann erfolgt 30 Mal pro Sekunde ein Dehnreflex, wodurch sich der Muskel mehr oder weniger kontinuierlich kontrahiert) wird die Reflexaktivität auch Tonischer Vibrations-Reflex oder TVR genannt, das ist ein wiederholter Dehnreflex. Dieses Prinzip sorgt für eine optimale Kraftzunahme. Der Reflex kann dadurch verstärkt werden, dass man den Muskel mehr auf Länge bringt. Der Aufbau des Vibrationstrainings ist mit dem anderer Trainingsformen vergleichbar; durch einen logischen Aufbau in der Schwere der Übung, in der Frequenz, aktiven Zeit, Ruhezeit und Wiederholung des Trainings passt sich der Körper an die geforderte Trainingsarbeit an, und die Leistungsfähigkeit des Körpers steigt.

1.2 Worauf wirkt Vibrationstraining?

WBV wirkt – wie es das Wort schon sagt – auf den gesamten Körper, daher werden die Auswirkungen in verschiedenen Körpergeweben beobachtet.

1.2.1 Muskelgewebe

Es entsteht ein Dehnreflex. Hierdurch erhält man eine Kontraktion des Muskels, ohne dass die Person sich hierfür anstrengen muss. Diese ist zum Beispiel mit

einem Kniesehenreflex vergleichbar. Durch eine hohe Frequenz werden die Muskel beim Vibrationsplattentraining dauernd sehr hart angespannt. Die Anspannung des Muskels kann durch WBV viel größer sein (100%), als wenn man den Muskel selbst maximal anspannt (dann werden 40-45% der motorischen Einheiten aktiviert).

Vibrationsplattentraining hat daher eine muskelstärkende Wirkung bzw. Effekt; durch die hohe Vibrationsfrequenz werden besonders die schnellen (weißen) Muskelfasern aktiviert, daher nimmt hauptsächlich die explosionsartige, sprunghaft ansteigende Kraft zu. Beim Training mit Vibrationstherapie wird auch die Abgabe von Reparaturhormonen (HGH) erhöht, wodurch rote Muskelfasern schneller regeneriert werden. Dadurch ist WBV auch bei Ausdauersportarten effektiv. Daneben wird bei Ausdauersportlern das Beschleunigungsvermögen und der Endspurt durch WBV verbessert.

Vibrationstraining ist für das Training gesunder Muskeln ideal, aber auch in Fällen, wo der Muskel nur schwer funktionieren kann, wie zum Beispiel bei geschwächten Muskeln, bei älteren Menschen oder nach Verletzungen.

Für Stressinkontinenz wird WBV zur Verstärkung des Grundtonus der Beckenbodenmuskulatur verwendet.

Vibrationsplattentherapie wird auch für Flexibilitätstraining oder das Dehnen von Muskeln verwendet. Durch das Stehen auf der Platte in einer Dehnposition kommt Spannung auf die Sehne. Bei der Vibration in dieser Ausgangshaltung spannt sich der Muskel als Reflex an, wodurch noch mehr Spannung auf die Sehne kommt. Als Schutzmechanismus entladen sich Golgi-Rezeptoren der Sehnen, wodurch der Muskel in der Anspannung gebremst wird, sich also entspannt. Dadurch kann die Verlängerung des Muskels einfacher erfolgen.

1.2.2 Sehnen, Kapseln, Faszien, Bindegewebe, Gelenke

Sehnen, Faszien und Bindegewebe werden durch die intermittierende Dehnung manipuliert. Dadurch, dass die weichen Gewebe die Vibrationsfrequenz wechselnd auffangen, entsteht Reibung zwischen den Geweben, wodurch sich Verklebungen lösen. Durch Erhöhung der Durchblutung von weichen Geweben entspannen sich Muskeln und Gelenkkapseln. Dadurch wird auch bei arthrogenen (Gelenks-)

Einschränkungen ein guter Fortschritt erzielt, die Mobilität nimmt zu.

1.2.3 Nerven

Die Muskelkontraktion entsteht unter anderem als Reflex über das Nervensystem. Daneben werden positive Auswirkungen bei teilweisen Lähmungen beschrieben, und zwar durch das Mobilisieren und Sensibilisieren von Nervenbahnen. Es werden positive Wirkungen bei neurologischen Erkrankungen beobachtet, wie zum Beispiel CVA (Schlaganfall), Parkinson und MS (multiple Sklerose).

1.2.4 Haut

Durch Vibrationstraining werden Hormone produziert, die das Fettgewebe abnehmen lassen, wie zum Beispiel das Wachstumshormon, und das Bindegewebe um die Zellen herum wird verstärkt. Vibrationen der Haut sorgen dafür, dass mehr Keratin ein wichtiger Bestandteil der Haut – produziert wird. In Kombination mit der die Zellulitis bzw. Cellulite vermindern und Muskel verstärkenden Wirkung hat dieses zur Folge, dass die Haut straffer wird.

1.2.5 Blutgefäße

Es entsteht eine Erweiterung der Blutgefäße, sichtbar an der rosafarbenen Haut nach Vibrationstraining. Das kann man als ein kribbelndes, prickelndes oder juckendes Gefühl erleben. WBV kann als Therapie für einen gestörten peripheren Blutkreislauf eingesetzt werden, besonders in den Unterschenkeln. Durch eine Verbesserung des Stoffwechsels und eine Zunahme der Muskelpumpenfunktion ist es zur Ödembehandlung geeignet. Die Abfallstoffe werden beschleunigt abgeführt, wodurch man schneller regeneriert, sich besser und stärker fit fühlt und sich besser konzentrieren kann.

1.2.6 Knochen

Knochenentkalkung (Osteoporose) ist bei Überalterung (Vergreisung) der Gesellschaft ein großes Problem. Sie entsteht unter anderem Bewegungsmangel, wodurch Muskeln erschlaffen, die Durchblutung abnimmt und die Knochen zu wenig

belastet werden. Daneben werden weniger Hormone produziert. Diese Hormone, wie zum Beispiel Testosteron, Östrogen und Wachstumshormon, spielen eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau. Auf jeden Fall für Menschen, die sich selbst nicht mehr aktiv bewegen können (zum Beispiel durch geschwächte Muskeln und/oder schlechten Blutkreislauf kann WBV eine gute Therapie sein. Der Muskeltonus kommt zurück, der Blutkreislauf wird wieder in Gang gebracht und die Vibrationen geben dem Knochengewebe einen direkten Stimulus, wodurch die Produktion von neuem Knochengewebe stimuliert wird. Es werden mit WBV auch gute Ergebnisse bei der Heilung älterer Brüche (Frakturen) beobachtet. Bosco hat entdeckt, dass die für den Aufbau wichtigen Hormone Testosteron und Wachstumshormon schon nach einer einzigen Vibrationsbehandlung zunehmen.

1.2.7 Knorpel

Intermittierender Druck stimuliert das optimale Funktionieren des Knorpels, da die ernährende Gelenksflüssigkeit durch den Knorpel gepumpt wird. WBV fördert hierdurch die Regeneration des Knorpels.

1.2.8 Hormone

Vibrationstraining hat Einfluss auf Hormone, nämlich:

1.2.8.1 Testosteron und Wachstumshormon

Testosteron sorgt besonders für den Aufbau des Muskelgewebes. Das Wachstumshormon HGH (HGH, human growth hormone) wird in erhöhtem Maße ausgeschieden. Beide Hormone sind für den Trainingseffekt günstig, und zwar auf Grund der positiven Wirkung auf die Synthese von Muskelproteinen und Enzymen. Die erhöhte Abgabe von HGH sorgt für eine schnellere Regeneration der roten Muskelfasern. Daneben sind Testosteron und Wachstumshormon für die körperliche und geistige Funktion wichtig, für die Vitalität. Zusammen mit Östrogen bekämpfen sie Altersbeschwerden dadurch, dass sie eine höhere Kalkaufnahme in den Knochen stimulieren.

1.2.8.2 Neurotrofin

Daneben wird unter Einfluss von WBV Neurotrofin vermehrt abgegeben, ein Hormon, welches das Gehirn stimuliert.

1.2.8.3 Cortisol

Unter Einfluss von Vibrationstraining findet eine Abnahme des Stresshormons Cortisol statt, mit der Folge, dass man sich nach dem Vibrationsplattentraining entspannter fühlt. Bei Beschwerden durch Burnout-Syndrom liegt erhöhter Cortisolgehalt vor. Vibrationsplattentraining hat eine positive Wirkung auf diese Beschwerden.

1.2.9 Neurotransmitter

Neurotransmitter sind Stoffe, die Stimuli von Nerv zu Nerv übertragen. Beispiele sind Dopamin und Serotonin (Glückshormon). Durch eine Störung in ihrem Gleichgewicht können viele Beschwerden entstehen. Parkinson wird durch einen Dopaminmangel verursacht. Serotonin spielt bei unserer Stimmung eine wichtige Rolle, ein Mangel kann zu einer Depression führen. Durch WBV Training steigt der Serotoningehalt, und das kann der Grund für die Tatsache sein, dass man sich nach dem Training sehr gut fühlt.

NAUTILUS
Fitnesscenter Berlin

Brabanter Str. 18-20
10713 Berlin

www.nutilus-fitness.de / info@nautilus-fitness.de



Telefon: 030 - 822 91 75

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Sa - So 9⁰⁰ - 18⁰⁰

