



VibroPilates – Der neueste Trend für effizientes und zeitsparendes Figurtraining

Köln, 07. November 2008 – Der neueste Trend in Sachen Fitness stammt aus Deutschland und nennt sich VibroPilates. Dabei werden die besten Übungen aus dem Pilates mit effizientem Vibrationstraining verbunden. Die ersten Personal Trainer, die VibroPilates anwenden, sind begeistert: „Durch VibroPilates ist ein äußerst effizientes Muskeltraining bei minimalem Zeitaufwand möglich“, so Larissa Daub, Yoga- und Pilates-Lehrerin aus Köln.

Bereits seit Jahren nutzen Hollywoodstars um ihre Figur zu halten oder nach einer „dickeren“ Rolle wieder in Form zu kommen, klassischen Methoden wie Yoga und Pilates. Nicht nur Popikone Madonna hat zusätzlich das Vibrationstraining für sich entdeckt, wie in den Medien zu lesen war. Jetzt gibt es etwas Neues: VibroPilates verbindet das Beste aus zwei Welten – Tradition und Technologie ergeben hier die perfekte Symbiose.

Und so geht’s: Klassische Pilates-Übungen wie „Kartzenbuckel“, „Brücke“ oder „Superman“ werden anstatt am Boden auf der vertikal vibrierenden Platte durchgeführt. Bei der Ausführung sollte stets auf die korrekte Atmung („ein“ durch den Mund, „aus“ durch den leicht geöffneten Mund) und die Aktivierung des „Powerhouse“ (Beckenboden anspannen, Bauchmuskeln anspannen und nach innen ziehen) geachtet werden.

Unter anderem bietet Hersteller VibroGym diese Kurse in seiner Kölner VG Academy an. Weitere Informationen zur neuen Trend-Sportart VibroPilates erhalten Sie unter Tel.: 0221-9424387.

A010 Katzenbuckel



Freq	40Hz	Amp	low
Dauer	wo7	30s	
	wo8	45s	
	wo9	60s	

Bemerkung:
dynamisch

A020 Brücke



Freq	35Hz	Amp	low
Dauer	wo7	30s	
	wo8	45s	
	wo9	60s	

Bemerkung:
-

A011 Supermann R/L



Freq	40Hz	Amp	low
Dauer	wo7	30s	
	wo8	45s	
	wo9	60s	

Bemerkung:
wechseln Sie alle 5 Sek. die Seiten

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne auch an unser Pressebüro FNBpublic, Nadja Schäfers, Tel.: 0221-788708-21, n.schaefers@FNBpublic.de.

VG Marketing GmbH&Co.KG

VibroGym International ist internationaler Marktführer in der Vibrationstrainings-Technologie mit Hauptsitz in Haarlem, Niederlande, und ist in insgesamt 30 Ländern weltweit vertreten. Die erste kommerzielle, vertikal vibrierende Vibrationsplatte wurde 1999 von der holländischen Firma LATAM BV entwickelt, die heute noch die „original plate“ unter dem Namen VibroGym produziert und vertreibt. Die Einsatzmöglichkeiten einer VibroGym® sind vielfältig – ob Fitness, Rehabilitation oder Wellness.