

Was kostet mich das biomechanische Vibrationstraining ?

„Fitvibe“ Trainierende

1 Vibrationsminute	1,— Euro
ab 150 Vibrationsminuten	0,93 Euro
ab 450 Vibrationsminuten	0,88 Euro
ab 800 Vibrationsminuten	0,85 Euro

Trainierende mit „Fitvibe“ und an tergumed Geräten

1 Vibrationsminute	0,66 Euro
ab 450 Vibrationsminuten	0,62 Euro
ab 800 Vibrationsminuten	0,56 Euro



Parkplätze

Sie können direkt am Haupteingang parken (Einfahrt E6). Das Ticket erhalten Sie über unsere Abteilung vergünstigt zum Preis von nur 0,50 €.

Bahnverbindungen

Die S-Bahnlinien 8 und 9 sowie diverse Regionalzüge bringen Sie aus Richtung Frankfurt, Mainz, Wiesbaden zum Bahnhof Rüsselsheim.

Busverbindungen

Sie erreichen das GPR Klinikum mit den Bussen 11 und 32 der Stadtwerke. Die Haltestelle befindet sich direkt vor dem Haupteingang des Klinikums.

GPR Klinikum
GPR Therapiezentrum PhysioFit
August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim

Stärkende Wirkung für den ganzen Körper

Biomechanisches Vibrationstraining mit Fitvibe excel



Was ist ein biomechanisches Vibrationstraining?

„Fitvibe“ arbeitet mit vertikalen Vibrationen. Durch schnell wechselnde Beschleunigungen werden reflexartige Muskelkontraktionen erzeugt, die wesentlich intensiver sind als bei herkömmlichen Muskelübungen.



Auf das Wesentliche konzentrieren!

„Fitvibe“ ist leistungsstark und flexibel einsetzbar. Durch gezielte Übungen können unterschiedliche Körperbereiche trainiert bzw. spezielle Beschwerden bekämpft werden.

Gesundheit – unser höchstes Gut –

Wir helfen Ihnen Ihre Gesundheit zu erhalten, zu fördern und zu stabilisieren mit:

- Ganzkörpertraining
- Osteoporosevorbeugungs- und -stabilisierungstraining
- Anti Cellulitetraining
- Bauch-Beine-Po Training
- Beckenbodenmuskulaturtraining
- Durchblutungsförderungstraining

Wie lange dauert eine Trainingseinheit?

Das Training wird in Vibrationsminuten gemessen. Hinzu kommen die Ruheminuten. Insgesamt setzt sich eine Trainingseinheit für Einsteiger aus 8 – 10 Vibrationsminuten und der gleichen Anzahl an Ruheminuten zusammen. Sie benötigen somit maximal 20 Minuten für Ihr gesamtes Trainingsprogramm. Fortgeschrittene dehnen ihre Trainingseinheiten auf bis zu 15 Vibrationsminuten aus, zzgl. 15 Ruheminuten dauert die Trainingseinheit somit 30 Minuten.



Wie häufig darf ich trainieren?

Die Trainingseinheiten finden 2 – 3 Mal in der Woche statt. Die Regenerationsphase für die Muskulatur dauert mindestens 24 Stunden. Ein tägliches Training steigert somit nicht den Trainingseffekt, sondern erzielt genau das Gegenteil.



Wer unterstützt mich bei meinem Training?

Speziell geschulte Physiotherapeuten betreuen Sie ganz individuell. Sie erhalten ein entsprechend Ihrer Trainingsauswahl angepasstes Trainingsprogramm. Jede einzelne Übung wird Ihnen auf dem Display des Gerätes mittels Bilder aufgeführt.



Wie läuft mein Training ab?

Die Trainingseinheiten werden terminiert. Sie erhalten für Ihr Training eine Kundenkarte. Diese wird mit Vibrationsminuten für Sie aufgeladen. Das individuell für Sie erstellte Trainingsprogramm gibt Ihnen grundsätzlich die optimale Trainingsdauer vor.