

Die Wirkungsweise unserer Massagegeräte:

Unserer Massagegeräte stimulieren durch mechanische Vibrationen natürliche Muskelarbeit.

Eine kleinen Frequenzkunde

Der Ursprung:

Die Entwicklung der Nazarov Stimulation

Die Biomechanische Stimulation BMS wurde von einem der besten russischen Sportwissenschaftler, Prof. Dr. habil. Vladimir T. Nazarov, entwickelt. Ursprünglich zur legalen Leistungssteigerung im Spitzensport. Nach und nach wurde dann die Methode zur Gesundheitsförderung eingesetzt.

Das Prinzip der Nazarov Stimulation

Es werden mechanische Schwingungen, welche im biologischen Wirkungsspektrum des Menschen liegen, auf Nerven-, Binde- und Muskelgewebe übertragen. Die Muskeln werden in Längsrichtung, in Sinusschwingung gebracht. Durch die pumpende Aktivität, wie sie BMS auslöst, wird altes Zwischenzellmaterial abgetragen, die Zellmembranen gereinigt und die Ionenkanäle freigelegt und somit das Gewebe gereinigt.

Auswirkungen verschiedener Frequenzbereiche:

2 – 4 Hz Dieser Frequenzbereich bewirkt eine *entspannende Wirkung* auf den stimulierten Muskel bzw. der Muskelgruppe. Besonders wenn die Muskeln beim Training überlastet wurden, kann es zu einer Schmerzlinderung oder sogar Schmerzstillung führen. Anders als bei Schmerzmitteln, wird der Schmerz hier aber nicht betäubt. Durch die Verbesserung der Trophik (Stoffwechsel- und Ernährungszustand des Muskels) und der Mikrozirkulation kann der Bereich die Giftstoffe und angestaute Flüssigkeiten gut entwässern. Bei einer Frequenz von 4 Hz produziert unser Körper Enkephalin, welches unsere Schmerzschwelle erhöht und somit den Teufelskreis „Kontraktion – Schmerz – Kontraktion“ durchbrechen kann.

4 – 8 Hz Im Frequenzbereich 4-8 Hz empfangen wir eine deutliche Steigerung der Endorphinproduktion (Glückshormone). Zudem bewirken sie durch die Intensität einen erhöhten Effekt und weiterhin einen Anstieg der Schmerzschwelle. Das hat folgende Auswirkungen: intensive Entspannung, Verbesserung der lokalen Durchblutung, Abbau der toxischen Metaboliten und Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Gewebe.

8 – 12 Hz In diesem Frequenzbereich erlangen wir einen Anstieg der lokalen Durchblutung. Das hat folgende Effekte in unserem Körper: Tropismus-Erhöhung, Metabolitenminderung, Sauerstoffversorgung des Gewebes und weiterhin eine massierende Wirkung.

12 – 40 Hz Ab 12 Hz werden die langsamen Fasern in Bewegung gebracht. Das entspricht etwa der Muskelkraft eines Dauerlaufs mittlerer Intensität. Dies verbessert unsere aerobe Ausdauer (= ohne Sauerstoffmangel).

40 – 60 Hz In einem Frequenzbereich von 40 – 60 Hz arbeiten wir an den mittleren, langsamen sowie einigen schnellen Fasern und erhalten somit eine noch größere Arbeitsbelastung an unserem Körper. Die Muskelkraft wird erhöht und die Sauerstoffversorgung verbessert.

60 – 80 Hz Hier stimulieren wir intensiver die mittleren und schnellen Fasern. Unserer Arbeitskraft und Muskelmasse nehmen zu.

80 – 120 Hz Im höchsten Frequenzbereich arbeitet man hauptsächlich an den schnelle Fasern. Wir trainieren Muskelkraft an, ohne physische und psychische Erschöpfung zu erfahren und verbessern unsere Kraft, Schnelligkeit und auch die Kombination aus Beidem.

Wichtige Infos

Achten Sie darauf, dass Sie vor der Anwendung genügend getrunken haben.

Ein zu schnell und viel ist zu vermeiden

Beginne mit kurzen Sequenzen in der Anwendung. Die Muskeln werden dadurch zuerst in ihrer Gesamtheit gelockert und im Zellzwischenraum abgelagerte Stoffwechselprodukte werden nach und nach gelöst und ausgeschieden.

Probieren Sie zuerst die niedrige Schwingungsfrequenz aus, bevor Sie die Intensität erhöhen.

Gönnen Sie Ihrer Muskulatur die Zeit, bis sie sich „freiwillig“ wieder bewegt.

Sie löst sich von Außen nach Innen, vom Muskelpaket in die Muskelfasern bis in die einzelnen Muskelfilamente, die den Bewegungsimpuls einleiten und umsetzen.

Wende Sie den Mobilisator stets so an, wie er Ihnen am „wohlsten tut“

Die selbstverantwortliche Anwendung unserer Massagegeräte dient der Muskellockerung. Sie ersetzt keine Therapie oder den Besuch beim Arzt oder Heilkundigen.