SiWAVE
SinusWELLE

STEWA FIT
your way

SiWAVE MULTI

Harmonische Schwingungen mit der Sinuswelle!

FIT & AKTIV
in nur 5 Minuten
Fördern Sie Ihre Gesundheit

SiWAVE MULTI – Neueste Generation der Schwingungstechnik

Das **SiWAVE MULTI** ist das Ergebnis einer 25 Jahre alten Forschung und kontinuierlichen Weiterentwicklung von mechanischen Schwingungsgeräten im medizinischen und sportlichen Bereich! Er ist nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt.

Die spezielle Schwingungstechnik des **SiWAVE MULTI** mit zwei abwechselnd und variabel seitenalternierenden Plattformen ermöglicht eine Schwingung im Sinuswellen – Prinzip. Dies entspricht der menschlichen Fortbewegungsform. Nur durch Vor- und Zurückgehen auf der Platte wird die Amplitude (Ausschlag einer Schwingung) verändert, ohne die Beine spreizen zu müssen.

Durch den einmaligen „0" Punkt auf den Plattformen können Sie selbst bestimmen, wie hoch die Schwingung am Körper gehen soll!

Der Vorteil vom Training mit dem **SiWAVE MULTI** ist, das die unwillkürliche Muskulatur (autochthone Rückenmuskulatur) in der Körpertiefe angesprochen wird.
Im Durchschnitt kann ein Mensch nur 60% seiner Muskeln steuern, durch das Training mit dem **SiWAVE MULTI** werden genau diese autochthone Rückenmuskulatur mit ins Training einbezogen.
Die Reaktionen, die im Körper ablaufen, sind ein Trainieren und Stimulieren von Muskelbewegungen, die dem menschlichen Gang nachempfunden sind. Es wird die natürlich-physiologische Laufbewegung im Fuß, die Dorsal-Plantar-Bewegung, erreicht. - Sie Laufen im Stehen!

Nur 5 Minuten Training pro Tag können wesentlich zu mehr Mobilität und Fitness beitragen!

Vorteile des seitenalternierenden **SiWAVE MULTI** mit dem „0“ Punkt:

- Physiologische (natürliche) Bewegungsform
- Bauch- und Rückenmuskulatur werden effektiv mittrainiert (weniger Rückenschmerzen)
- Frequenzen und Amplitude persönlich einstellbar
- Bei „0“ Punkt keine Vibrationen im Kopfbereich
- Schäden durch Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungen können verhindert werden
- Verbesserung der Stoffwechselfunktionen
- Fit im Alltag und Sport mit nur 5 Minuten Training pro Tag
- Abnehmen durch verbesserte Verbrennung des Körperfettes und das im Stehen
- Das Hautbild kann sich wesentlich verbessern
- Verkürzte Regenerationszeit
- Tiefenmuskulatur wird gezielt trainiert und verbesssert

Training mit *SiWAVE MULTI*

Das **SiWAVE MULTI** bietet sich sowohl im Alltag, wie auch im Sport als guter Unterstützer für die Verbesserung des Bewegungsapparates an.

Mit dem **SiWAVE MULTI** Schwingungsgeräten können Sie nahezu 100% Ihrer Muskeln trainieren – **und zwar, ohne sich selbst viel zu bewegen**.

Es können sowohl untrainierte Menschen wie auch Hochleistungssportler damit trainieren und dadurch wesentliche Verbesserungen erzielen. Das Training kann bei der Reduzierung von Körpergewicht, Cellulite, Verspannungen, Rückenschmerzen, Durchblutungsproblemen, Stoffwechselschwäche und vielen anderen Problemen helfen.

Im Sport kann das Risiko einer Verletzung gesenkt werden!
Die Muskulatur kann gestärkt und damit auch mehr Leistung erreicht werden!
Die Gelenke können geschont und nachhaltig trainiert werden!

Aber auch gerade im Alltag kann das **SiWAVE MULTI** ein großer Helfer sein.
Je älter wir werden, desto schwerer fällt uns das Laufen oder auch das Bücken. Das Risiko, eines unsicheren Ganges, hinzufallen, schwer Treppen zu steigen oder aufzustehen, kann wesentlich erhöht sein. Unsere Koordination lässt nach und damit auch die Laufsicherheit.

Wissenschaftliche Untersuchungen zu Schwingungstraining bestätigen die Stärkung der Muskulatur, die verbesserte Durchblutung, den gesteigerten Stoffwechsel und die Verbesserung der Koordination.

Die **SiWAVE MULTI** Schwingungsgeräte sind zwischen einer Frequenz von 5 bis 28 HZ einstellbar.

4017 Rollup
SiWAVE MULTI
Trainingsbeispiele

4016 Rollup
SiWAVE MULTI
Gerät

4019 Faltprospekt
SiWAVE MULTI

Frequenzen zwischen 5-14 Hz können zur Verbesserung des Gleichgewichtes und der Beweglichkeit führen.
Ziele:
Beweglichkeit,
Relaxation,
Muskelentspannung,
„Cool Down“,
Gleichgewichtstraining.
Belebung des Körpers

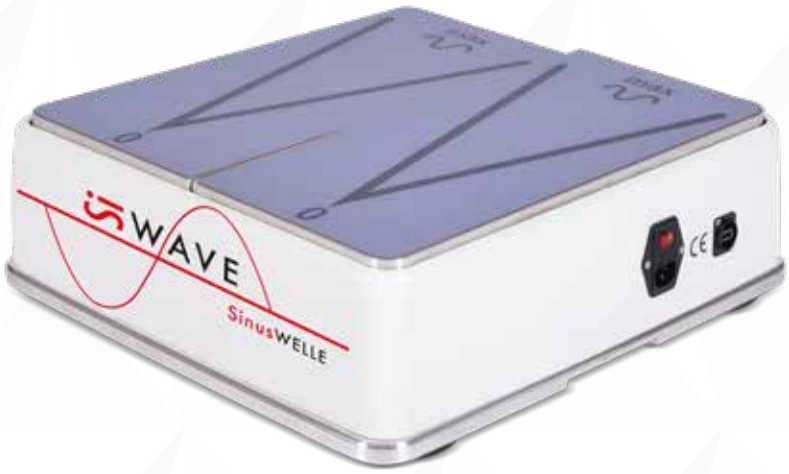
Frequenzen zwischen 12-17 Hz können Muskelkater, Metabolismus, Dehnung des Muskel- und Sehnenapparates, die Flexibilität, Muskellängen- sowie neuronales Training verbessern. Sie können die Elastizität der Faszien verbessern und deren Verklebung verringern. Stressabbau, bessere Sauerstoffverteilung im Gewebe.

Frequenzen zwischen ca. 21-28 Hz: Hohe Frequenzen können zur Steigerung der Muskelleistung und des Stoffwechsels führen. Sie können darüber hinaus verstärkt auf das Zentrale Nervensystem und das Hormonsystem wirken.
Ziele:
Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft, Erhöhung des Grundumsatzes im Zell- und Gewebestoffwechsel, Stimulation des Stoffwechsels und Gewichtsabnahme, Faszientraining.

Frequenzen zwischen ca. 15-20 Hz können zur Verbesserung der Muskelfunktion, Koordination und Stoffwechsel beitragen.

Das SiWAVE MULTI HOME ist das Einsteiger-modell der SiWAVE MULTI Generation.

Sie erhalten es nur ohne Gangway.



SiWAVE MULTI HOME
Art. Nr. 3995

Rahmen lieferbar in:

weiß schwarz

Technische Daten SiWave MULTI HOME:	
Amplitude 3,5mm	Gesamthub 7mm Amplitude
Maße: 43 x 43 x 14 cm	
Gewicht der Plattform:	ca. 21 kg
max. Belastung:	280 kg
Anschlusswerte:	350 Watt
Frequenz:	5-20 HZ, 230 V
CE Made in Germany 2 Jahre Garantie	

Touchscreen zum Einstellen von Zeit und Frequenz

Das **SiWAVE MULTI BASIC** ist das meist verkaufte Modell der **SiWAVE MULTI** Generation.

Sie erhalten es mit oder ohne Gangway.

SiWAVE MULTI BASIC inkl. Gangway
Maße mit Gangway:
58 x 64 x 100 cm
Art. Nr. 4012

SiWAVE MULTI BASIC
Art. Nr. 4001

Rahmen lieferbar in:

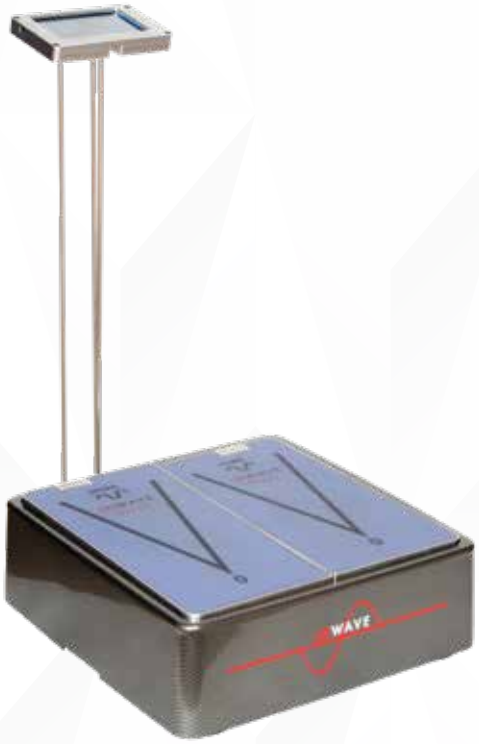
weiß schwarz carbon

Touchscreen zum Einstellen von Zeit und Frequenz

Technische Daten SiWave MULTI BASIC:	
Amplitude 3,5mm	Gesamthub 7mm Amplitude
Maße: 43 x 43 x 14 cm	
Gewicht der Plattform: ca.	21 kg
Gewicht Gangway:	24 kg
max. Belastung:	280 kg
Anschlusswerte:	350 Watt
Frequenz:	5-28 HZ, 230 V
CE Made in Germany 2 Jahre Garantie	

Das **SiWAVE MULTI PLUS** ist das Highlight der **SiWAVE MULTI** Generation.

Besitzt zusätzlich eine Wobbelfunktion (seitliche Schwingung), die die Sprunggelenke und Unterschenkelmuskulatur zusätzlich unterstützt.



SiWAVE MULTI PLUS

Art. Nr. 4005

SiWAVE MULTI PLUS
inkl. Gangway
Maße mit Gangway:
74 x 64 x 107 cm

Art. Nr. 4014

Rahmen lieferbar in:

weiß schwarz carbon

Technische Daten SiWave MULTI PLUS:	
Amplitude 3,5mm	Gesamthub 7mm Amplitude
Maße: 65 x 65 x 19 cm	
Gewicht der Plattform:	ca. 35 kg
Gewicht Gangway:	28 kg
max. Belastung:	280 kg
Anschlusswerte:	230V, 350 Watt
Frequenz:	5-28 HZ
CE Made in Germany 2 Jahre Garantie	

Touchscreen zum Einstellen von Zeit und Frequenz

Ich benutze fast täglich das **SiWAVE MULTI***, weil ich mich dadurch deutlich konzentrierter und fit im Alltag fühle.*
Auch für Sportler kann ich es sehr empfehlen, weil es das Verletzungsrisiko senken und die Leistungsfähigkeit wesentlich verbessern kann.

Bernhard Winkler
ehemaliger 1. Fußball-Bundesliga-Profi, 1860 München, 1 FC Kaiserslautern, Deutscher Meister 1. Bundesliga, Sport- und Fitnesstrainer (IST), UEFA Fußball A-Lizenz

Mit beiden Füßen flach auf den Platten stehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Arme nach vorne gestreckt und leicht bis stark in die Knie gehen.

* Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender zwischen 5 - 28 HZ.
* Ziele: Vibrationsübungen bis Brustwirbelbereich, Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, Rücken, Wade

* Stehen Sie mit dem Ballen auf „Max“
* Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwendung 5 - 28 HZ
* Ziele: Unterschenkelmuskulatur, Sprunggelenke, Oberschenkel, Po

* Mit beiden Füßen flach auf den Platten stehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Körperdehnung links und rechts, Arme anlegen.
* Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender zwischen 5 - 28 HZ.
* Ziele: Vibrationsübungen bis Brustwirbelbereich, Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, Rücken

Auf den Platten mit beiden Beinen von „0“ bis „Max“ stehen und nach vorne und oben mit gestreckten Armen dehnen.

* Frequenz zwischen 5 - 28 HZ
* Dauer ca. 2 - 4 Minuten
* Ziele: Maximale Dehnung der Rückenmuskulatur, Beine, Po und Unterschenkel, Anwendung wechselseitig, Gewichtsreduzierung.
  (Bei Bandscheibenvorfall sind diese Übungen nicht geeignet!)

Auf der Maschine sitzend, Beine anheben, Arme im Winkel.
Zwischen 10 und 17 HZ ca. 3 - 5 Minuten trainieren.

Beide Hände flach auf die Platten legen, mit den Knien auf dem Boden liegen, Kopf in allen Richtungen langsam bewegen.
Zwischen 10 und 20 HZ, ca. 3 bis 5 Minuten, je nach Fitness trainieren

Mit beiden Füßen flach auf den Platten stehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Hände am Gangway festhalten. Mit Po nach unten gehen.
Je nach Fitness zwischen 10 und 28 HZ bis zu 5 Minuten trainieren.

Arme auf „Max“ legen und zwischen 15 und 20 HZ, ca. 3 - 5 Minuten trainieren.
Po zusätzlich auf- und abwärts bewegen.

Auf der Maschine sitzend, Beine heben und an den Bauch ziehen. Arme hinter den Kopf.

* Je nach Sitzposition unterschiedliche Amplitude, unterschiedliche Frequenzen nach Wahl des Anwenders 5 - 28 HZ
* Ziele: Bauchmuskeltraining, Gewichts-reduzierung, Beckenbodentraining, Ischias, Iliosakralgelenke, Faszientraining, bei verschiedenen Arten von Inkontinenz

Auf der Maschine sitzend, Beine auf den Boden, Arme hängen lassen

* Je nach Sitzposition unterschiedliche Amplitude, unterschiedliche Frequenzen nach Wahl des Anwenders 5 - 28 HZ
* Ziele: Beckenbodentraining, Ischias, Iliosakralgelenk, Faszientraining, bei verschiedenen Arten von Inkontinenz,

* Auf der Maschine sitzend, Beine im Schneidersitz auf die Platten. Arme hinter den Kopf und Oberkörper nach links und rechts dehnen.
* Je nach Sitzposition unterschiedliche Amplitude, unterschiedliche Frequenzen nach Wahl des Anwenders 5 - 28 HZ
* Ziele: Beckenbodentraining, Ischias, Iliosakralgelenke, Faszientraining, bei verschiedenen Arten von Inkontinenz, Nacken und Schulter

Mit den Armen abstützen, Beine flach auf die Platten von „0“ bis „Max“ legen. Mit dem Po auf und abbewegen.

* Frequenz zwischen 5 - 28 HZ
* Ziele: Bauchmuskeltraining, Beckentraining, Hüftgelenke, Kniegelenke, Sprunggelenke, verbesserte Durchblutung, Gewichtsreduzierung

* Auf dem Rücken liegend, Beine liegen auf den Platten, Ferse bei „0“ Kniekehle bei „Max“. Gymnastikrolle oder zusammengerolltes Handtuch unter die Kniekehle legen. (Waden müssen frei schwingen können)
* Frequenz zwischen 12 - 20 HZ, Dauer zwischen 10 und 20 Minuten,
* Ziele: Lymphdrainage, Arthrose, Verminderung von Entzündungsparametern, Ödeme, Bakerzyste

* Auf dem Rücken liegend Beine auf den Platten aufgestellt
* Frequenz 12 - 20 HZ, 8 bis 12 Minuten
* Ziele: Lymphdrainage, Arthrose, Verminderung von Entzündungsparametern, Ödeme

Arme auf die Platten legen, Knie auf dem Boden
* Frequenz 5 - 28 HZ, Ampitude „0“ bis „Max“
* Ziele: Nacken, Schulter, Arme, Hände, Verspannungen im oberen Bereich, Metacarpal Tunnel Syndrom, Arthrose, Tennisarm, Sehnenscheidenentzündung.

Beide Hände flach auf die Platten legen, gestreckte Liegestütze, Kopf in alle Richtungen bewegen
* Frequenz 5 - 28 HZ, Amplitude „0“ bis „Max“
* Ziele: Nacken, Schulter, Arme, Hände, Verspannungen im oberen Bereich, Metacarpal Tunnel Syndrom, Arthrose

* Mit beiden Füßen flach auf den Platten stehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Arme gekreuzt, Hände auf dem Bizeps auflegen.
* Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender zwischen 5 - 28 HZ.
* Ziele: Vibrationsübungen bis Brustwirbelbereich, Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, Rücken, Wade

* Mit beiden Füßen mit den Ballen auf den Platten stehen. In die Knie gehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Arme gekreuzt, Hände auf dem Bizeps auflegen.
* Niedrige bis hohe Frequenz je nach Anwender zwischen 5 - 28 HZ.
* Ziele: Vibrationsübungen für Knie, Hüfte, Bauch, Po, Ober- und Unterschenkel, unterer Rücken, Wade

Zur Schmerzbehandlung in den Beinen. Nur ein Bein mit mehr oder weniger Kraft je nach Anwender von „0“ bis „Max“ flach aufstellen.
* Frequenz zwischen 5 - 20 HZ
* Ziele: Schmerztherapie im Bein, Knie, Oberschenkel, Sprunggelenk, Hüfte

Mit beiden Füßen flach auf den Platten stehen. Von Fußstellung „0“ bis „Max“ möglich. Körperdrehung links und rechts, die Arme mitdrehen. Frequenz zwischen 5 - 20 HZ, ca. 3 - 5 Minuten trainieren.

Übungen mit unseren Matten und Polsterteilen. Fordern Sie auch das **SiWAVE** Handbuch Polster & Matten an.

Auf dem Gerät mit dem Rücken liegen

Empfohlene Anwendung und Ziele:
Lockerung des Rückens, Faszientraining, Arm- und Rückenverspannungen lösen, Massageeffekt Rücken und Halspartie, lockerungen von Verspannungen am Halsbereich, schnellerer Abbau von Entzündungen, Dehnübungen von Armen und Schulter.

Haltung/Position:
Rückenlage auf SiWAVE, Rücken befindet sich auf der Plattform, Kopf liegt auf dem Kissen locker auf. Mit den Armen verschiedene Positionen wählen, wie auflegen, strecken und dehnen.

Frequenz, Dauer:
Starten mit ca. 5 - 7 Min bei 8 – 10 Hz
Später ca. 12 - 15 Min bei 8 – 12 Hz

Liegestützen auf den Zehen

Empfohlene Anwendung und Ziele:
Kräftigung von Brust-, Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur. Verbesserung der Körperspannung und Koordination.

Haltung/Position:
Hände schulterbreit auf SiWAVE MULTI legen, Brust auf Ellenbogenhöhe, Ellenbogen sind leicht gebeugt.
Rücken ist gerade – Bauchmuskeln sind angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen.
Kinn ist eingezogen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Bewegungsausführung:
Nach unten absinken, Schultern und Brust auf Ellenbogenhöhe bringen.
Auf Bauchspannung achten.

Frequenz, Dauer:
Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 12 – 17 Hz
Später ca. 3 – 6 Min bei 12 – 20 Hz

Einbeinstand mit Polster

Empfohlene Anwendung und Ziele:
Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Koordination, verbesserung des Gleichgewichtsvermögens.

Haltung/Position:
Den Klettverschluss von einer Seite lösen und auf eine Plattenhälfte vom SiWAVE MULTI auflegen. Grundstellung mit leicht gebeugten Knien, ein Bein anheben. Gewicht auf der gesamten Fußsohle des Standbeins verteilen.

Bewegungsausführung:
Standbein leicht beugen, Rumpfmuskulatur anspannen, Leichte Kniebeugung.
Knie bleibt hinter der Fußspitze, alle Richtungen frei bewegen, dann Beinwechsel.

Frequenz, Dauer:
Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 5 – 7 Hz
Später ca. 3 – 5 Min bei 5 – 10 Hz

Sitzend auf dem Sitzpolster

Empfohlene Anwendung und Ziele:
Lockerung der Beine und Sprunggelenke, Durchblutung der Knie, Durchblutungsfördernd für Unter- und Oberschenkelmuskulatur, Schultergürtel Teilbelastung, falls stehen nicht möglich.

Haltung/Position:
Unterarme auf Oberschenkel auflegen, Füße hüftbreit auf der Plattform, Muskelaufbau an den Beinen, (die Übung kann auch mit einem Stuhl gemacht werden).

Frequenz, Dauer:
Starten mit ca. 3 - 7 Min bei 8 – 10 Hz
Später ca. 8 – 10 Min bei 8 – 17 Hz
Muskelaufbau 5 – 7 Min bei 17 – 25 Hz

Viel Spaß beim Training mit dem SiWAVE MULTI

Für alle Nutzer gilt:
Bei Beginn immer zuerst mit den Fersen auf „0“ stehen um sich an die Schwingung zu gewöhnen! Dann, je nach Empfinden, langsam Richtung „max“ mit den Fußspitzen vorgehen!

Wir empfehlen Ihnen für das Training folgende Frequenzeinstellungen und Zeiten:

Anfänger: 5 – 17 HZ **3 bis 5 Minuten**
(die Frequenz von 17 HZ sollte angestrebt werden)

Fortgeschrittene: 12 – 22 HZ **3 bis 5 Minuten**
(bis 17 HZ Koordination und Leistungssteigerung, über 20 HZ Muskelaufbau)

Profi: 14 – 28 HZ **4 bis 6 Minuten**
(bis 17 HZ Koordination und Leistungssteigerung, über 20 HZ Muskelaufbau)

Bitte beachten Sie die Kontraindikationen:
Schwangerschaft, frische Frakturen, Verschluss von Gefäßen (Thrombose)

STEWA FIT your way

VITA UNITED

Ihr Ansprechpartner:

VITA UNITED
(Ein Projekt der Pool-Effekt GmbH)

Telefon: +49 72 52 - 77 93 710
Mobil: 01 76 - 76 86 06 84
E-Mail: info@vitaunited.com

Sehen Sie sich auch unsere Filme über das SiWAVE MULTI BASIC und SIWAVE MULTI PLUS an!