



## Vibrationstraining Fachmodul Regeneration

Das Fachmodul Regeneration setzt sich vertieft mit dem Thema der aktiven Erholung und Entspannung und deren Einfluss auf des Adaptionszyklus auseinander und fördert die Effizienz und Zielorientierung im täglichen Training auf allen Stufen mit Hilfe der Vibrationsplatte.

1. In diesem Modul lernen Sie die Regeneration des Bindegewebes und der Muskelzellstrukturen als limitierende Faktoren des Trainings kennen.
2. Sie lernen weiterhin richtige Entspannungstechniken herzuleiten und verstehen, wie regenerative Vibrationsübungen mit anderen Methoden kombiniert und zur besseren Wirkung maximiert wird.
3. Sie lernen die Regeneration von Bindegewebestrukturen und Muskeln mit den geeigneten Vibrationsübungen ermöglichen und fördern.
4. Die Kenntnis über die spezifischen Erholungszeiten verschiedener Strukturen lernen Sie in leistungssteigernde Trainingsprogrammen umzusetzen.

Dieses Modul befähigt Sie in der Therapie und im Präventionsbereich wie auch im Spitzensport noch gezielter bestimmte Bewegungsmuster zu lehren und zur rascheren Automatisierung zu führen. Sie erweitern massiv Ihr Anwendungsspektrum auf der Vibrationsplatte mit Hilfe anderer Unterstützungstechniken in der Regeneration und unterstützen damit den Adaptionszyklus.

### Vermitteltes Wissen:

- Sie lernen die Regeneration der Bindegewebe und der Muskelzellstrukturen als limitierende Faktoren im Training kennen.
- Sie erkennen, dass vermeintlich entlastende Übungen und Interventionen nur mental entlastend wirken aber strukturell stark belastend sein können.
- Sie verstehen, wieso das Wissen über die korrekte Regenerationstechnik leistungsentscheidend ist.
- Sie verstehen den Sinn der Vibration für die Regeneration im Adaptionszyklus.
- Sie wissen, dass die Erholung der verschiedenen leistungsrelevanten Systeme unterschiedlich lange dauert und wissen damit beim Aufbau der Trainingsprogramme umzugehen.

### Geübte Fertigkeiten

- Sie erkennen und spüren den Einfluss des richtigen Gerätesettings auf die Regeneration.
- Sie können die Techniken komplexer Bewegungen anhand der anatomischen und wissenschaftlichen Daten selber ableiten und korrekt ausführen.
- Sie setzen die Vibrationsplatte gezielt für ein detailliertes Lernen dieser Bewegungsmuster und Techniken ein.

- Sie können die 3 unterschiedlichen Dehnmethode zielorientiert unter Vibration anwenden.
- Sie können die Vibrationen entsprechend den Erholungstechniken in alle Muskelgruppen axial und transversal einleiten.

### Zu erwerbende Kompetenzen

- Sie können die Regenerationstechniken anhand einfacher und einschlägiger Bewegungsbilder vermitteln, deren Wirksamkeit überprüfen und mit übungsunterstützenden, manuellen Massnahmen korrigierend einwirken.
- Sie können die Vibrationsplatte sinnvoll für alle Regenerationstechniken anwenden, und kennen aber auch die Grenzen des Vibrationstrainings.

### Voraussetzungen Fachmodul Regeneration

- Lehrgang EAG

### Empfohlene Literatur

- Kursunterlagen der Lehrgangsmodule EAG
- Literaturangaben in den Unterlagen zum Fachmodul

### Unterlagen und Attest

Die Teilnehmer bekommen am Kurstag

- Unterlagen zur behandelten Theorie
- ein Attest Ihrer Teilnahme

### Dauer

- 1 Tag (8 Lektionen à 45 Minuten)  
09.00 – 17.00 Uhr

### Selbststudium (Dauer je nach Vorkenntnis und Erfahrung)

- laufende Repetition und Verfeinerung des Gelernten
- verstehen, anwenden und festigen der theoretischen Zusammenhänge

### Zertifikat und Anerkennung

- Der Besuch aller sechs Fachmodule ist Voraussetzung für das Zertifikat Vibrationsanwendungen-Stufe 2.

### Ort

- FitArt, Seestrasse 97 – 99  
8700 Thalwil

### Kosten und Termine

- Verlangen Sie ein Angebot bei unserer Kundenberatung.  
[kundenberatung@wellwave.net](mailto:kundenberatung@wellwave.net)  
Phone +41 44 787 73 20

