



VIBMAX säljs och marknadsförs av Xendon AB,  
Axel Danielssons väg 267, SE-215 82 Malmö. Telefon 040-37 08 20.  
Fax 040-37 09 40. E-post [info@xendon.com](mailto:info@xendon.com)  
Besök gärna vår hemsida [www.xendon.com](http://www.xendon.com)



VIBMAX.

Det bästa träningsredskapet  
sedan skivstängen uppfanns.



# Muskelträning som är lika effektiv och skonsam för toppidrottare som vanliga motionärer.

VIBMAX utvecklades först och främst som ett träningsredskap för elitidrottare för att öka den dynamiska muskelstyrkan. Resultatet var otvetydigt positivt.

Men snart stod det också klart att VIBMAX hade samma goda effekt på vanliga motionärer och att träningsmetoden med stor framgång även kunde användas inom både rehabilitering och friskvård.

Det VIBMAX gör är helt enkelt att utsätta de muskler som tränas för vibrationer – vibrationer som ökar musklernas kraftutveckling och smidighet. Vibrationerna kan i sin tur varieras både när det gäller frekvens och tid och på så sätt anpassas till varje enskild individs förutsättningar och för att uppnå optimalt träningsresultat.

VIBMAX består av en vibrerande platta. Träningen förutsätter inte heller att man utför någon rörelse på plattan och behöver inte heller kombineras med andra styrke- och träningsredskap, t ex skivstång eller hantlar.

Vibrationernas frekvens och längd styrs enkelt från en kontrollpanel som också är försedd med en klocka som visar nedräkning av tid.



## VIBMAX ökar din benstyrka med upp till 40%.

VIBMAX ger effekt på kort tid i form av ökad dynamisk muskelstyrka, förbättrad cirkulation, ökad rörlighet och större ämnesomsättning.

Vibrationsträningens positiva effekter visas för övrigt i ett flertal publicerade vetenskapliga studier gjorda på olika håll i världen.

Funktionella benstyrketester som gjorts på elitidrottsmän visar styrkeökningar på 5-20% redan efter fem veckor. Samma tester har visat en styrkeökning på 10-40% hos motionärer redan efter 10 träningspass uppdelat på två träningspass i veckan.

Ett träningspass varar 10-20 minuter.

## VIBMAX är skonsam mot leder.

Trots intensiva vibrationer är VIBMAX skonsam mot leder. Dessutom är skaderisken betydligt mindre än vid träning med t ex skivstång eller hoppträning.

Träning med VIBMAX ökar också kroppens produktion av tillväxt-hormoner och testosteroner samtidigt som produktionen av stresshormoner minskar.



## Carolina Klüft är en av många som tränar framgångsrikt med VIBMAX.

I dag är det en lång rad idrottsstjärnor i den yttersta världseliten som tränar med VIBMAX, t ex friidrottsstjärnan Carolina Klüft. Andra är Emma Igelström och Johanna Sjöberg, båda simmare i världsklass, som framgångsrikt använder sig av vibrationsträning liksom flera av Sveriges mest meriterade klubbtag inom såväl fotboll, ishockey och bandy.

- Rätt vattenläge och styrka är två viktiga faktorer i simning. Med hjälp av VIBMAX kan man bli starkare utan att för den skull öka muskelmassan, säger Johanna Sjöberg.

Emma Igelström har samma goda erfarenheter.

- På kortbana gäller explosivitet, att kunna prestera maximalt under kort tid. VIBMAX har hjälpt mig att förbättra min styrka, något som jag sedan kunnat överföra i simbassängen, säger hon.



## Vem kan använda VIBMAX?

VIBMAX kan användas med framgång av alla. Både elitidrottare och motionärer. Men också av den som aldrig tidigare tränat. VIBMAX är avsedd för:

- *Elitidrottare*
- *Motionärer*
- *Gym*
- *Företagshälsovård*
- *Rehabpatienter*
- *Äldreomsorg*
- *Friskvårdsanläggningar*

## När ska man inte använda VIBMAX?

Träning med VIBMAX är effektiv. Men vid olika perioder i livet och för personer med olika hälsoproblem är det olämpligt att träna med VIBMAX. Detta gäller:

- *Om du är gravid*
- *Om du nyligen haft en blodpropp*
- *Om du är nyopererad*
- *Om du har akuta ryggbesvär*
- *Om du har pacemaker eller allvarliga hjärt/kärlsjukdomar*
- *Om du har ledproteser*

Vid övriga skador och sjukdomar ska du först tala med din läkare innan du börjar träna med VIBMAX.

# VIBMAX

passar både på gymmet  
och arbetsplatsen.

VIBMAX är lätt att placera, inte minst tack vare den moderna designen. Den kräver varken stort utrymme eller några särskilda arrangemang. Samtidigt är träningen i det närmaste bullerfri.

Höjd: 130 cm

Djup: 52 cm

Bredd: 60 cm

Ström: 220-240 V

Frekvens: 20-40 Hz

VIBMAX finns även med inbyggt smartcardsystem.

