

Unterschiede zwischen dem ZEPTOR® und anderen Vibrationsgeräten

- **Frequenzbereich**
 - Frequenzen sind zwischen 0,5 und 12,5 Hz möglich. Sie orientieren sich an Schwingungen und Schwankungen, die beim Menschen beispielsweise im aufrechten Stand und bei maximalen Anspannungen auftreten. Der Frequenzbereich anderer Systeme liegt mit 25-70 Hz deutlich darüber. Hierbei können Schädigungen entstehen, wie langjährige Erfahrungen aus dem Arbeitsschutz (Beispiel: Baggerfahrer) belegen.
- **Keine sinusförmige Schwingung**
 - Keine Schwingung gleicht der anderen. Durch die spezielle Konstruktion entsteht eine chaotische und für den Zeptor® charakteristische Schwingungsstruktur, die einer schnellen Reizättigung entgegenwirkt. Alle anderen, bekannten Systeme basieren auf Sinusschwingungen.
- **Dreidimensionale Bewegung**
 - Neben den Bewegungen in horizontaler und vertikaler Richtung besteht die Möglichkeit leicht seitlich zu kippen. Andere Verfahren weisen diese drei Schwingungsdimensionen zwar auch auf, aber nicht in Kombination mit der (nachfolgend beschriebenen) Interaktionsmöglichkeit der trainierenden Person.
- **Interaktionsmöglichkeit**
 - Das persönliche Verhalten prägt den Verlauf der Schwingungen. Die trainierende Person muss nicht nur reagieren, sondern auch selbst agieren. So entstehen unterschiedliche Schwingungen, die von der Belastung auf den Standflächen beeinflusst werden. Die Ziele sind die optimale Regulation (Muskelspannung) und Dämpfung dieser Schwingungen. Im Gegensatz dazu, stehen bei anderen Systemen die maximale Anspannung entsprechender Muskelgruppen oder das schlichte Absolvieren einer Belastungssituation im Vordergrund.
- **Unabhängige Standflächen**
 - Die beiden Standflächen können unabhängig voneinander be- und entlastet werden. Neben der Möglichkeit eines einbeinigen Trainings werden so auch Seitenunterschiede schnell deutlich. Andere Systeme verwenden nur eine große Plattform als Standfläche, wo beide Füße gleichförmig und gleichzeitig schwingen.
- **Individuelle Dosierung mittels stufenloser Regelung**
 - Die Frequenz kann jederzeit und stufenlos (in Schritten von 0,1 Hz) reguliert werden. Trainings- und Pausenzeit sind jeweils bis 3 Minuten wählbar (Unterteilungsschritte: 5 sec). Das Training kann so an Tagesformschwankungen problemlos angepasst werden. Bei anderen Herstellern kann dies häufig nur sehr grob und in vorbestimmten Zeitintervallen erfolgen.
- **Koordination vor Kraft**
 - Das Zusammenspiel der beteiligten Muskeln wird durch Zeptoring® verbessert. Das Resultat ist u.a. ein optimaler Muskeltonus, wodurch effizientere und rundere Bewegungsabläufe möglich sind (siehe Punkt: Interaktionsmöglichkeit). Eine Kraftsteigerung wie bei anderen Systemen ist zwar wünschenswert, aber diesbezüglich zweitrangig.