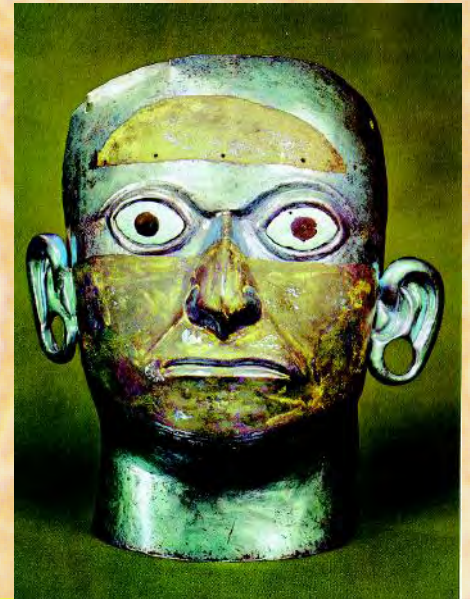


# DIE UNIVERSELLE METHODE

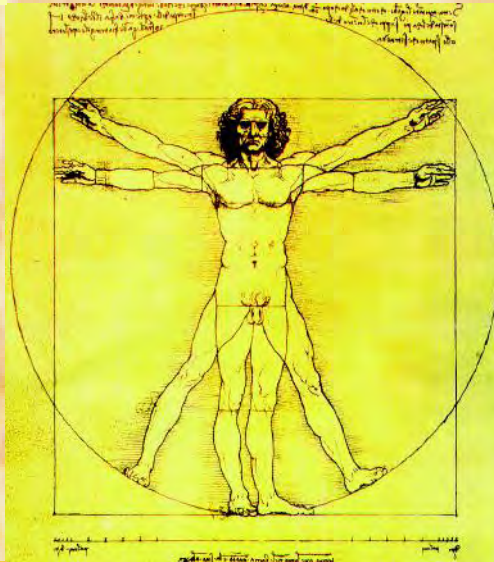


**Biomechanische  
Stimulation**

**nazarov**  
Stimulation



**Schönheit**



**Beweglichkeit**

**Vitalität**

**Schlankheit**



**nazarov**  
Stimulation



# FUER LEBEN & LEBENDIGKEIT

Nazarov-Stimulation ~ Gesellschaft für Naturheilverfahren mbH  
07356 ~ Bad Lobenstein ~ Poststraße 3 • Telefon ~ 03 66 51/3 38 22 • Fax ~ 2478  
Internet: ~ [www.nazarov-stimulation.de](http://www.nazarov-stimulation.de) • Email: ~ [info@nazarov-stimulation.de](mailto:info@nazarov-stimulation.de)

# Biomechanische Stimulation - „Wiederbelebung“ für den Körper

MUDr. Ursula Herrmann

Die Biomechanische Stimulation ist eine neu- und einzigartige Möglichkeit zur Gesunderhaltung und beruht auf einer ausschließlich mechanischen Einwirkung auf angespannte oder gedehnte Muskeln längs zur Muskelfaser mit Hilfe von Schwingungen. Diese Methode wurde von Prof.Dr.habil.V.T.Nazarov entwickelt: von der Idee über die wissenschaftlich-theoretische Aufbereitung, die experimentelle Arbeit im Labor, dann die Umsetzung in die Geräte und Anwendung an gesunden Sportlern. Somit trägt sie auch den Namen des Erfinders: Nazarov-Stimulation.

Was beinhaltet nun diese Methode und was hebt sie von allen anderen, bisher bekannten Vibrationen ab? Grundlegend muß erwähnt werden, daß die Muskeln unsere „Motoren“ sind und dies nicht nur, um uns fortbewegen zu können, sondern sie bewegen auch das Blut durch die Gefäße. Das Herz als Muskel mit vier Kammern und Ventilkappen hat die Aufgabe, größere Blutmengen miteinander zu vermischen und in die großen Gefäße (Hauptadern) zu pumpen. Es ist 25mal zu schwach, das Blut durch das Riesengeflecht aller Adern und Kapillaren zu drücken und den Rückfluß wieder bis zum Herzen zu gewährleisten. Diese Aufgabe erfüllen allein unsere Muskeln. Und dazu müssen sie sich bewegen! Nun ist nachgewiesen, daß unsere Muskeln ständig vibrieren, sogar noch eine Stunde nach dem Tod. Diese zarte, permanente Vibration heißt „Ruhetremor“ und konnte erst vor einigen Jahren in seiner Aufgabe erklärt werden: nämlich die Aufrechterhaltung der Blutzirkulation in unseren Geweben und Organen. Bringt man die Muskulatur nun willentlich in Aktion, vergrößert sich natürlich der Blutfluß, denn aktive Muskeln benötigen mehr Nährstoffe und Sauerstoff. Die Muskelpumpe bewirkt diesen Effekt, und über ein längeres Training wird sich der Muskel auch entsprechend entwickeln und aufbauen. Bei maximaler Muskelanspannung synchronisieren sich die Muskelaktionen zu größeren Schwingungen (z.B. bei maximal geballter Faust schwingt der Unterarm, bei starker Anspannung der Halsmuskulatur vibriert der Kopf, beim Heben eines schweren Gewichtes vibrieren alle Muskeln). Die Idee war nun, diese maximale Muskelaktivität durch äußere Energiezufuhr künstlich zu erzeugen. Und das ist mit der Nazarov-Stimulation gelungen. Alle Effekte des Muskeltrainings und der Körpererziehung können so mit Nazarov-Geräten ohne eigene Willensanstrengung und körperliche Aktivität, also auch am gelähmten Muskel, erzielt werden. Somit wird die Durchblutung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Daraus erwächst im Endeffekt eine bessere körperliche und seelische Gesundheit.

Die zweite wichtige Wirkung der Nazarov-Stimulation ist die Signalgebung aus dem arbeitenden Muskel durch sogenannte Propriozeptoren über die Nervenbahnen an zentrale

Stellen im Gehirn. Dort entsteht eine dominante Erregung. Dadurch entwickeln sich Muskelgefühl, Muskelgedächtnis, Muskelgehorsam und Muskelkoordination. Und so, wie viele Muskelbewegungen durch die Monotonie unseres Alltags ungenutzt bleiben und zum Teil auch im Körper in „Vergessenheit geraten“, werden sie durch die Biomechanische Stimulation wieder-erweckt und wieder trainiert.

Im gleichen Maße wächst natürlich auch die Muskelkraft, es kommt zum Muskelaufbau und die Gelenkbeweglichkeit verbessert sich, so wie bei einem normalen körperlichen Training, nur viel schneller und intensiver.

Der dritte Effekt, den die Nazarov-Stimulation hervorbringt, ist die Wirkung auf das Bindegewebe. Dieses bildet lebenslang Zwischenzellmaterial, das im Laufe des Lebens



Prof.Dr.habil. Vladimir T. Nazarov demonstriert die von ihm entwickelte Biomechanische Stimulation

zu Ablagerungen führt, welche die Beweglichkeit einschränken und verhärten können. Unser zunehmender Bewegungsmangel beschleunigt diesen (normalen Alterungs-) Prozeß enorm. Durch die Nazarov-Stimulation kann unser Körper seine ursprüngliche Flexibilität wieder zurückgewinnen. Dies funktioniert ähnlich wie bei Gymnastik oder Stretching, jedoch bis zu 100fach effektiver und sehr viel angenehmer. Die Gewebe werden durch die intensive Muskeltätigkeit unter der Stimulation „gereinigt“ und wieder beweglich. So fühlt sich auch ein völlig Gesunder nach nur wenigen Minuten Nazarov-Stimulation lebend und elastischer, locker und beschwingter, offener und aufnahmefähiger, geistig und körperlich frisch.

Auf diese Weise erklären sich auch die „wundersamen“ Effekte, die erzielt werden können. Dies ist die einzige Methode, die derartige „Wiederbelebung“ auf ganz einfache Weise in die Körper zu bringen vermag, rein „biomechanisch“.

**nazarov**  
Stimulation

Die Anwendung erfolgt mit unterschiedlich großen Geräten (Nazarov-Stimulatoren), die jeder Körperregion angepaßt sind:

1. **Beingerät** für die Stimulation der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, teils auch der Hand- und Armmuskulatur
2. **Kopfggerät** für die Gesichts- und Kopfmuskulatur
3. **Handgerät** für die Hand- und Armmuskulatur
4. **Rückengerät** für die gesamte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur
5. **Schultergerät** für den Schultergürtel insgesamt

Die Anwendungen müssen ganz individuell auf die Zielstellung des Nutzers abgestimmt werden. Meist sind anfänglich engmaschigere Serien erforderlich (täglich bis zweitägig mit 10 bis 30 Minuten Dauer), später können intensivere Trainingseinheiten in längeren Abständen durchgeführt werden, wie bei einem allgemeinen normalen Training.

Die Nazarov-Stimulation kann in jedem Alter und bei den unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen / Zuständen eingesetzt werden: zur Gesundheits- / Schönheitspflege, zum Kraft-, Flexibilitäts- und Koordinationsgewinn, bei jeglichen muskulären Defiziten / Dysbalancen. Die Nazarov-Stimulation dient der intensiven Förderung und schnellen Wiederherstellung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

#### Anwendungsmöglichkeiten:

- zur Kompensation allgemeinen Bewegungsmangels (bis zu 100fach intensiver als konventionelles Training)
- bei Kräfteverfall, Muskelschwund, Elastizitätsverlust
- bei Mangel an Kondition und Koordination
- zur Trainingsunterstützung im Freizeit-, Breiten- und Hochleistungssport
- zur Verletzungs- und Sturzprophylaxe
- bei Muskelverspannungen
- bei allgemeiner Muskelschwäche und Beschwerden im Bewegungsapparat (z.B. muskulär bedingte Nacken-, Schulter-, Rücken-, Hüft- und Knieproblemen)
- bei nachlassender Flexibilität, Verhärtungen, Kontrakturen, Verwachsungen
- zur Zirkulationsverbesserung
- zur Stärkung der Sinnesleistungen von Augen und Ohren
- bei Aufmerksamkeits-/ Konzentrationsstörungen
- zur Stimmungsauflhebung
- unterstützend zur Gewichtsabnahme
- für Kosmetik, bei Cellulite und Haarausfall
- **für die allgemeine Fitneß, Gesundheitsförderung, Belebung und „Verjüngung“** des gesamten Organismus

Bad Lobenstein, im Januar 2017

© Copyright by MUDr.U.Herrmann