Rövidebb idő alatt hatékonyabb edzésmunkát eredményez, mert az izomrostok 100%-át megmozgatja a reflex jellegű mozgásnak köszönhetően (a normál edzés 40-45%-os hatásfokával szemben)

Jóval több "gyakorlatot" végez az ember, mert a vibrációnak köszönhetően az izomrostok másodpercenként 10- 60-szor húzódnak össze és ernyednek el (összehasonlítva egy erőgépes combizom edzés percenkénti 4-5 összehúzódásával és elernyedésével)

- Bemelegítésre, edzés utáni levezetésre is kiváló
- Teljes testet átmozgató gyors edzésre - pl. edzések kimaradása esetén
- Sportsérülések rehabilitációjára - húzódás, izomláz
- Robbanékonyság fejlesztésére
- Izomerő, hatékonyság fejlesztésére
- A függőleges ugrási képesség javítására
- Az alsó végtag mechanikus teljesítményének növelésére
- A vázizomzat erőkifejtő képességének a javítására
- Nyújtásra/ lazításra
- Sportolóknak ajánlott edzéskombináció: 10-15 perc edzés a vibrációs tréneren (edzés és lazítás/nyújtás) 20-30 perc kardio-edzés