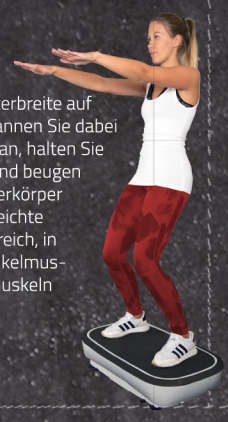
Training mit der Vibrationsplatte

Hockstellung



Stellen Sie sich in Schulterbreite auf die Vibrationsplatte. Spannen Sie dabei ihre Beinmuskeln leicht an, halten Sie Ihren Rücken aufrecht und beugen Sie die Knie und den Oberkörper leicht nach vorne. Eine leichte Spannung im Rückenbereich, in der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Gesäßmuskeln sollte nun spürbar sein.

Ausfallschritt

Setzen Sie einen Fuß mittig auf die Platte . Machen Sie mit dem anderen Bein einen großen gestreckten Schritt nach hinten auf den Boden. Halten Sie Ihren Rücken gestreckt und den Oberkörper entspannt, während das vordere Bein fest auf der Platte steht und Sie Ihre Beinmuskeln anspannen. Nun sollten Sie im gesamten Bereich der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur eine Spannung spüren.

Armbeuger

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken auf die Vibrationsplatte. Ziehen Sie die Bänder fest nach oben und achten Sie darauf die Handgelenke gerade zu halten. Nun sollten Sie eine Spannung im Bizeps spüren.

Armstrecker

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Platte hin. Stützen Sie sich nun mit Ihren Händen von der Platte ab. Anschließend senken Sie Ihren Körper wieder. Achten Sie darauf, Ihre Schulterblätter dabei zusammenzuhalten und die Ellenbogen leicht zu beugen. Sie sollten nun eine Spannung in den Schultern und Oberarmen spüren. Variante: Probieren Sie diese Übung mit gestreckten Beinen aus.

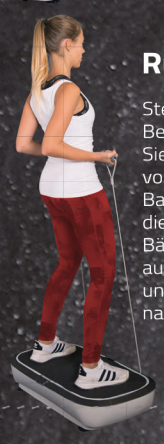
Klassischer Liegestütz

Stützen Sie sich mit den Händen, in Schulterbreite positioniert, von der Platte ab. Halten Sie Ihre Beine vom Körper gestreckt auf dem Boden. Ihr Oberkörper ist über der Platte. Halten Sie mit gestreckten Armen diese Position. Nun senken Sie Ihren Oberkörper und stützen sich erneut ab. Wiederholen Sie diesen Vorgang.

Liegestütz Brust

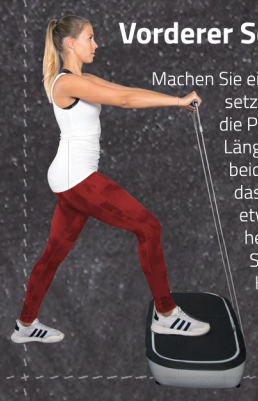
Stützen Sie sich, mit leicht nach innen gedrehten und in Schulterbreite positionierten Händen, von der Vibrationsplatte ab. Ihre Beine sind leicht angewinkelt und die Knie auf dem Boden. Senken Sie nun Ihren Oberkörper, beugen Sie die Ellenbogen nach außen, und halten Sie die Spannung in der Bauchmuskulatur.

Rückenbereich



Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Platte. Beugen Sie den Oberkörper ein wenig vor und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Fassen Sie die Griffenden der beiden Bänder mit jeweils nach außen weisenden Daumen und ziehen Sie die Ellenbogen nach oben.

Vorderer Schulterbereich



Machen Sie einen Ausfallschritt und setzen Sie einen Fuß auf die Platte. Stimmen Sie die Länge der Bänder mit beiden Händen so ab, dass Ihre Ellenbogen etwa bis auf Schulterhöhe kommen, während Sie bei geraden Handgelenken die Bänder kräftig nach oben ziehen.

Schultergürtelbereich

Mit ein wenig vorwärts gebeugtem Oberkörper und angespannten Bauchmuskeln, auf der Platte stehend, die Griffenden der beiden Bänder mit jeweils nach außen weisenden Daumen fassen und die Ellenbogen nach oben ziehen.

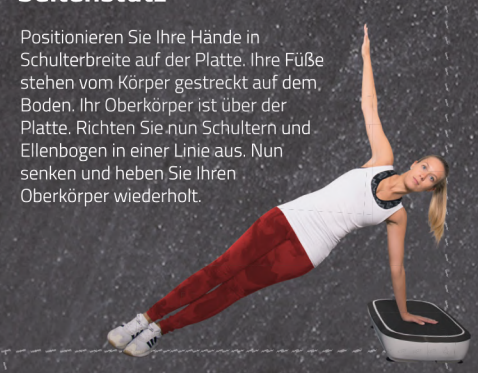
Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie, mit angewinkelten Beinen, beide Füße auf die Platte. Heben Sie nun Ihren Unterkörper nach oben, bis er mit den Oberschenkeln eine Linie bildet. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie Ihre Füße abwechselnd zum Gesäß.

Seitenheber

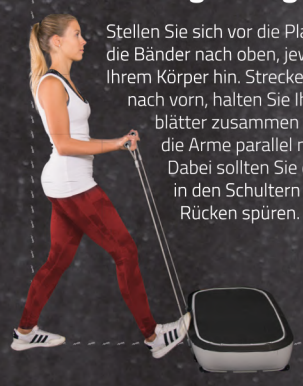
Legen Sie sich seitlich auf die Platte. Stützen Sie sich mit der einen Hand am Boden und mit der anderen Hand am Griff der Platte ab. Halten Sie die Beine gestreckt und ziehen Sie beide Beine maximal nach oben. Halten Sie die Spannung aufrecht.

Seitenstütz



Positionieren Sie Ihre Hände in Schulterbreite auf der Platte. Ihre Füße stehen vom Körper gestreckt auf dem Boden. Ihr Oberkörper ist über der Platte. Richten Sie nun Schultern und Ellenbogen in einer Linie aus. Nun senken und heben Sie Ihren Oberkörper wiederholt.

Gebeugter Zug



Stellen Sie sich vor die Platte. Ziehen Sie die Bänder nach oben, jeweils seitlich zu Ihrem Körper hin. Strecken Sie Ihre Brust nach vorn, halten Sie Ihre Schulterblätter zusammen und ziehen Sie die Arme parallel nach hinten. Dabei sollten Sie eine Spannung in den Schultern und im oberen Rücken spüren.

Schräger Bauchmuskel

Setzen Sie sich auf die Platte und lehnen Sie sich mit geradem Rücken ca. 45° zurück. Ziehen Sie nun das eine Bein an und strecken Sie das andere aus. Drehen Sie den Oberkörper leicht diagonal und halten Sie die Spannung. Achtung: Bei Rückenproblemen empfiehlt sich diese Übung nicht.

Gerader Bauchmuskel

Setzen Sie sich mit geradem und aufrechten Oberkörper auf die Platte. Halten Sie sich seitlich an der Platte fest und lehnen Sie sich ca. 45° nach hinten. Heben Sie nun Ihre Beine im rechten Winkel und strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus. Halten Sie die Körperspannung. Achtung: Bei Rückenproblemen empfiehlt sich diese Übung nicht.

SPORTSTECH

Dehnung und Massage

Oberschenkel Innenseite

Legen Sie sich, dem Gerät zugewandt, mit einer Körperseite so auf den Boden, dass Sie das obere Bein mit der Schenkelinnenseite auf der Vibrationsplatte ablegen können. Achten Sie darauf, dass nur die zu massierende Schenkelinnenseite in Berührung mit der Vibrationsplatte kommt. Anschließend wechseln Sie das Bein.

Oberschenkel Rückseite & Po

Mit der Rückseite beider Beine und wahlweise auch dem Gesäß auf die Vibrationsplatte legen.

Oberschenkel Außenseite & Po

Oberschenkel und Hüfte seitlich auf der Vibrationsplatte positionieren und mit einer Hand am Boden abstützen. Danach die Seite wechseln.

Oberschenkel Vorderseite

Mit den Oberschenkel Vorderseite auf die Platte legen und den Oberkörper mit den Unterarmen auf dem Boden abstützen. Nicht mit dem Unterkörper oder Bauch auf die Vibrationsplatte legen.

Waden

Waden auf die Platte legen und mit den Händen auf dem Boden abstützen.

Gesamter Oberkörper

Knien Sie sich vor das Gerät und greifen Sie die hintere Kante der Platte, so dass Ihre Arme längs aufliegen, dann strecken Sie Ihren Körper maximal. Dabei sollten Sie eine Dehnung im Rücken- und Schulterbereich verspüren.