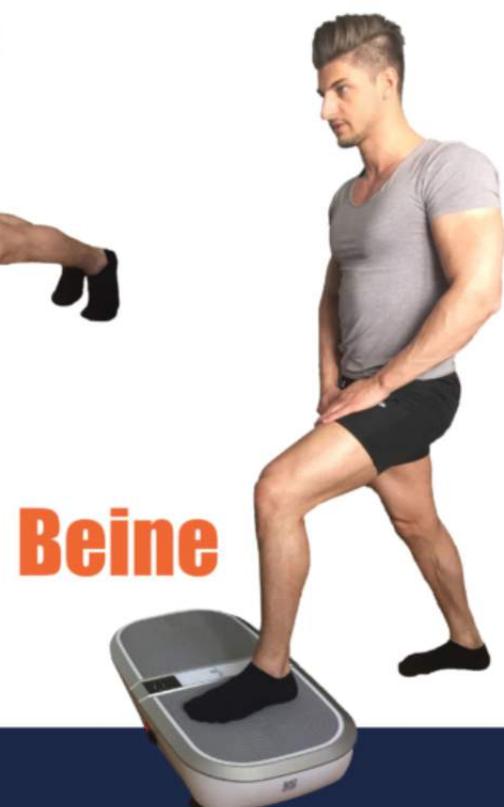


DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR EIN EFFEKTIVES VIBRATIONSTRAINING



1. AUSFALLSCHRITTE



Schwierigkeit → Einfach

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 30-40 Sekunden pro Bein

Trainierte Muskeln → Oberschenkel, Po & hinteren Oberschenkel.

Richtige Ausführung:

Bei dieser Übung stellst du einfach ein Bein auf die Vibrationsplatte. Das andere Bein stellst du mit einem weit Schritt nach hinten versetzt auf den Boden. Jetzt hältst du den Oberkörper schön aufrecht, den Blick nach vorne und spannst dabei Beine und Po an.

Beachte:

Du solltest mit der kompletten Fußfläche deines hinteren Fußes auf dem Boden stehen. Außerdem sollte dein Knie bei deinem vorderen Bein nicht über deine Fußspitzen zeigen.

2. KNIEBEUGE

Schwierigkeit → Mittel

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 40-60 Sekunden halten

Trainierte Muskeln → Oberschenkel, Po & hinteren Oberschenkel.

Richtige Ausführung:

Als erstes stellst du dich schulterbreit auf die Vibrationsplatte. Danach gehst du in eine leichte 45° Hocke. Diese Position hältst du nun, während du deinen Hintern anspannst.

Beachte:

Behalte eine aufrechte Haltung und richte deinen Blick nach vorne. Deine Arme solltest du über deinen Schultern verschränken oder nach vorne hin ausstrecken.



3. WAADENHEBEN



Schwierigkeit → Mittel

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 12-15 Wiederholungen

Trainierte Muskeln → Waaden

Richtige Ausführung:

Als erstes solltest du dich in einem engen Stand auf die Vibrationsplatte stellen. Jetzt hebst du deine Fersen so hoch wie möglich an, sodass du nur noch auf den Fußballen stehst. Am höchsten Punkt hältst du kurz die Spannung und setzt dann wieder ab.

Beachte:

Diese Übung erfordert etwas an Körperbalance... daher üben, üben, üben.

4. DIPS HALTEN



Schwierigkeit → leicht

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 40-60 Sekunden halten

Trainierte Muskeln → Trizeps & vordere Schulter

Richtige Ausführung:

Setz dich mit dem Rücken zur Vibrationsplatte auf den Boden. Jetzt rückst du schön nah mit dem Hintern an die Vibrationsplatte ran. Danach positionierst du deine Handballen am Rande der Platte und drückst dich hoch, sodass sich dein Hintern vom Boden abhebt.

Beachte:

Während der Übung solltest du deine Beine ausgestreckt halten. Außerdem solltest du eine aufrechte Brusthaltung haben (sogenannte „stolze Brust“ Haltung).

5. LIEGESTÜTZE HALTEN



Schwierigkeit → mittelschwer

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 40-60 Sekunden halten

Trainierte Muskeln → Brust, Trizeps & Schulter.

Richtige Ausführung:

Zu Beginn positionierst du deine Hände schulterbreit auf der Vibrationsplatte. Danach streckst du deine Arme aus, hältst sie aber noch leicht angewinkelt. Diese Position hältst du nun, ohne mit dem Hintern abzufallen.

Beachte:

Diese Übung könnte für einen Anfänger etwas schwierig sein. Daher darf es jeder auch mit sogenannten „Fraueliegestütze“ stattdessen probieren. Dabei stützt man sich auf seinen Knien auf dem Boden ab, statt auf seinen Füßen.

6. SIT-UPS HALTEN



Schwierigkeit → mittelschwer

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 40-60 Sekunden halten

Trainierte Muskeln → Bauch

Richtige Ausführung:

Setz dich mit dem Hintern mittig auf die Vibrationsplatte. Nun hebst du deinen Oberkörper und deine Beine an und ziehst sie zueinander. Diese „geschlossene“ Position versuchst du nun zu halten, während du den Bauch anspannst.

Beachte:

Diese Übung erfordert sehr viel Körperspannung und erfordert für Anfänger etwas an Übung. Alternativ kannst du dich daher einfach mit deinen Händen am Rand der Platte festhalten, während du deine Beine zum Oberkörper anziehst.

7. PLANKS



Schwierigkeit → Mittel

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 40-60 Sekunden halten

Trainierte Muskeln → Bauch, Rücken & Beine.

Richtige Ausführung:

Als erstes positionierst du deine Füße auf dem Boden und legst deine Unterarme auf der Vibrationsplatte ab. (Alternativ kannst du es auch umgekehrt machen -> Deine Beine auf der Vibrationsplatte positionieren und deine Unterarme auf dem Boden.)

Beachte:

Deine Schultern, Hintern und Po sollten eine Linie bilden.

8. SEITLICHE PLANKS



Schwierigkeit → Mittel

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 30-40 Sekunden pro Seite

Trainierte Muskeln → Seitliche Bauchmuskeln.

Richtige Ausführung:

Positioniere dich seitlich mit dem Unterarm auf der Vibrationsplatte und den Füßen auf dem Boden. Deinen freien Arm legst du dann einfach auf deine Hüfte, um eine bessere Balance zu behalten.

Beachte:

Achte darauf, dass du nicht mit dem Po absinkst und dein Körper auch hier in einer geraden Linie bleibt.

9. BECKENHEBEN



Schwierigkeit → Mittel

Ausführungsart → Frei

Zeit/Wiederholungen → 40-60 Sekunden halten

Trainierte Muskeln → Bauch, Rücken & Beine.

Richtige Ausführung:

Zum Beginn der Übung legst du dich mit deinen Schulterblättern auf dem Boden auf. Nun positionierst du deine Füße mittig auf der Vibrationsplatte. Jetzt hebst du dein Becken an, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden. Am höchsten Punkt spannst du deinen Po an und versuchst die Spannung zu halten.

Beachte:

Lege dich nicht auf dem Rücken, sondern den Schulterblättern ab.

10. BIZEPSCURLS



Schwierigkeit → Leicht

Ausführungsart → Trainingsbänder

Zeit/Wiederholungen → 12-15 Wiederholungen pro Seite

Trainierte Muskeln → Bizeps & Unterarm

Richtige Ausführung:

Stell dich mit mittelbreitem Stand auf das Gerät und umfasse die Trainingsbänder. Jetzt hebst du einen Arm an und spannst am obersten Punkt nochmal schön den Bizeps an. Danach senkst du den Arm und machst den gleichen Ablauf mit dem anderen Arm.

Beachte:

Stell dir vor, wie deine Hände die Trainingsbänder bewegen und nicht deine Ellbogen. Das gibt ein besseres Muskelgefühl im Arm.

11. RUDERN



Schwierigkeit → Leicht

Ausführungsart → Trainingsbänder

Zeit/Wiederholungen → 40-60 Sekunden halten

Trainierte Muskeln → Rücken & Bizeps

Richtige Ausführung:

Bevor es losgehen kann, stellst du dich mit einem mittelbreiten Stand auf das Gerät und umfasst die Trainingsbänder. Nun beugst du deinen Oberkörper leicht nach vorne. Aus dieser Ausgangsposition ziehst du deine Ellbogen soweit wie möglich nach hinten am Rücken vorbei. Diese Position hältst du nun.

Beachte:

Mir persönlich hilft es enorm, wenn ich mir vorstelle, dass ich in der Mitte meines Rückens eine Nuss knacken möchte. Probier es aus – gibt garantiert ein besseres Muskelgefühl.

12. FRONTHEBEN



Schwierigkeit → Leicht

Ausführungsart → Trainingsbänder

Zeit/Wiederholungen → 12-15 Wiederholungen

Trainierte Muskeln → Vordere & seitliche Schulter

Richtige Ausführung:

Stell dich mittelbreit auf das Gerät und umfasse die Trainingsgurte. Nun hebst du deine Arme an, bis sie auf Schulter Höhe sind. Am höchsten Punkt hältst du kurz die Spannung und gehst dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beachte:

Gerade bei Vibrationsplatten Übungen für die Schulter versucht man instinktiv mit Schwung abzufälschen. Versuche das zu vermeiden und hebe wirklich nur aus den Schultern heraus.

13. SEITHEBEN



Schwierigkeit → Mittel

Ausführungsart → Trainingsbänder

Zeit/Wiederholungen → 12-15 Wiederholungen

Trainierte Muskeln → Seitliche Schulter

Richtige Ausführung:

Auch hier stellst du dich wieder im schulterbreiten Stand auf das Gerät und umfasst die Trainingsgurte. Jetzt hebst du deine Arme seitlich an, bis deine Hände auf der Höhe deiner Schultern sind. An diesem Punkt hältst du kurz die Spannung und senkst dann wieder die Arme langsam.

Beachte:

Auch hier solltest du wieder darauf achten keinen Schwung zu holen und schön langsam aus den Schultern heraus arbeiten.