

ÜBUNGSANLEITUNG VIBRATIONSPLATTE DELUXE

ÜBUNGSANLEITUNG VIBRATIONSPLATTE DELUXE



Übungen ohne Straps 1-12



1 Grundposition
Hüftbreiter Stand – Knie leicht gebeugt – Bauch und Po angespannt – Arme locker neben dem Körper (je weiter die Knie gebeugt werden, desto intensiver ist die Übung für die Oberschenkel).



2 Kniebeuge
Aus der Grundposition tiefer in die Knie gehen – Po nach hinten schieben – Darauf achten dass das Gewicht tendenziell auf Ferse lastet – Knie nicht über gedachte Linie mit den Zehenspitzen schauen – Arme je nach Belieben seitlich vor dem Körper halten oder Hände vor dem Körper zusammenführen.



3 Ausfallschritt
Einen Fuß auf, der andere Fuß in größerem Abstand vor der Platte – Po und Bauch bewusst anspannen – hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – Hände locker auf vorderem Oberschenkel ablegen – SEITENWECHSEL.



4 Ausfallschritt mit U-Halte
Einen Fuß auf, der andere Fuß in größerem Abstand vor der Platte – Po und Bauch bewusst anspannen – hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – Arme neben dem Körper in U-Halte – SEITENWECHSEL.



5 U-Stütz
Füße auf der Platte positionieren – auf den Bauch am Boden vor der Platte – auf Unterarme stützen – Ellenbogen senkrecht unter Schulter positionieren – Oberkörper und Oberschenkel vom Boden abheben – gerade Linie des Körpers – Gewicht nur auf Füßen und Unterarmen.



6 Liegestütz (lang)
Hände schulterbreit auf Platte – Füße sind vor der Platte auf dem Boden – Arme leicht beugen – Po, Bauch, Arme und Beine aktiv anspannen – Körpergewicht ruht nur auf den Händen und den Fußspitzen – Übung kann auch um 180° gedreht mit Füßen auf Platte durchgeführt werden.



7 Liegestütz (kurz)
Hände schulterbreit auf Platte – Knie sind vor der Platte auf dem Boden – Arme leicht beugen – Po, Bauch, Arme und Beine aktiv anspannen – Körpergewicht ruht nur auf den Händen und den Knien.



8 Brücke
Vor der Platte auf Rücken liegend – Füße auf die Platte stellen – Anheben des Rumpfes – Kopfbereich und Schultern auf Boden – Arme flach und entspannt neben den Körper mit Handflächen nach oben – gerade schräge Linie von Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberkörper.



9 Brücke im Zehenstand (Waden)
Vor der Platte auf Rücken liegend – Fußballen auf die Platte stellen – Anheben des Rumpfes – Kopfbereich und Schultern auf Boden – Arme flach und entspannt neben den Körper mit Handflächen nach oben – gerade schräge Linie von Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberkörper.



10 Brücke mit Beinlift
Vor der Platte auf Rücken liegend – Füße auf die Platte stellen – Anheben des Rumpfes – Kopfbereich und Schultern auf Boden – Arme flach und entspannt neben den Körper mit Handflächen nach oben – gerade schräge Linie von Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberkörper – ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels ausstrecken – SEITENWECHSEL.



11 Bauchmuskulatur
Auf Platte setzen – Beine vom Boden abheben und anwinkeln – Arme seitlich neben den Oberschenkeln – als Steigerung die Beine im Wechsel strecken und beugen.



12 Seitlicher Rumpf
In Seit-Lage die Füße auf der Platte – Hände und Körper vor der Platte ablegen – Schulter und Oberarm senkrecht zum Boden – auf Unterarm abstützen und Hüfte, Po von Boden abheben – gerade Linie bilden.

Übungen mit Straps 13-17



13 Bizeps mit Straps
Grundposition auf der Platte stehend – Straps nah am Körper – Ellenbogen in die Hüfte gestemmt – Straps so fest es geht nach oben Richtung Decke ziehen – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Hüfte).



13a Steigerung
Einen Fuß auf, der andere Fuß in größerem Abstand vor der Platte – Po und Bauch bewusst anspannen – Hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – SEITENWECHSEL.



14 Side-Strap
Grundposition auf der Platte stehend – Arme seitlich ausgestreckt bis ca. Schulterhöhe – Straps nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).



15 U-Halte mit Straps
Grundposition auf der Platte stehend – Arme seitlich ausgestreckt bis ca. Schulterhöhe und dann in Ellenbogen beugen (U-Halte) – Straps aus Schultern heraus nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).



16 Front-Strap
Grundposition auf der Platte stehend – Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt – Straps nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – Auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).



17 Trizeps-Lift mit Straps
Grundposition auf der Platte stehend – Straps nah am Körper – Arme gestreckt – Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne gebeugt – Arme mit Straps soweit es geht nach hinten strecken – auf Körperspannung achten – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Hüfte).



Die MOTIVE by U.N.O. Vibrationsplatte Elegance bietet 21 Trainingsmöglichkeiten/Entspannungsübungen. Eine stabile und rutschsichere Trainingsoberfläche und Anti-Rutsch-Füße sorgen für sicheren Halt. 4 Programme und 30 Intensitätsstufen mit einer Vibrationsfrequenz von 50 Hz und einer Schwingungsamplitude bis 10 mm ermöglichen ein optimales Training. Das moderne LCD-Display bietet zahlreiche Einstellungen wie Zeiteinstellung, Vibrationsgeschwindigkeit, Kalorien, Zeit und Modus.

Entspannung 18-21



18 Entspannung (Waden)
Vor die Platte auf den Rücken legen – Waden auf die Platte legen – Bequeme Liegeposition während der Entspannung.



19 Entspannung (hintere Oberschenkel)
Vor die Platte auf den Boden setzen – Oberschenkel auf die Platte legen – mit den Armen abstützen – bequeme Position während der Entspannung.



20 Entspannung (vordere Oberschenkel)
Vor die Platte auf den Bauch legen – Oberschenkelvorderseite auf die Platte legen – auf den Unterarmen abstützen – bequeme Liegeposition während der Entspannung.



21 Stuhl sitzend
Entspannt auf einen bequemen Stuhl vor die Platte setzen – Füße auf die Platte stellen.