

Marco Beutler

LESEPROBE

JETZT NEU!
Mit Trainings-
plänen



Handbuch Vibrationstraining

Schwingen Sie mit

2. AUFLAGE

Marco Beutler

Handbuch Vibrationstraining

Schwingen Sie mit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Zum Einschwingen Mit diesen Infos starten Sie durch 6

Zeitloser Trend statt kurzlebige Mode – was Vibrationstraining ist 8

Ihr A und O der Bewegung – Kondition und Koordination 10

Von Wackelstühlen, Hysterie und Weltraumfahrern – wie alles begann und ein bisschen Zukunftsmusik 18

Innenansichten – das passiert beim Vibrationstraining in Ihrem Körper 20

Alles schwingt – Streifzug durch die Physik 26

Gut gewählt ist halb vibriert
Die Vibrationsplatte 30

Für jeden – der Klassiker Standplatte 32

Für Hüftschwinger – die Wippe 40

Checkliste für Kaufwillige 44

Ihre Extraportion Vibration – das Zubehör 46

Vibraritäten – Spezialisten für besondere Bedürfnisse 48

Zur Kraft ohne Saft – beim Vibrationstraining fließt kein Strom 52

Auf die Platte ...
Das Training 54

Ein paar Tipps zur Übungsauswahl 56

Ihr Beipackzettel zum Vibrationstraining 58

Bringen Sie sich in Startposition 60

Die acht goldenen Vibrationsregeln 64

Zum Warmwerden 68

Vibriieren nach Wunsch – Ihr persönliches Trainingsprogramm 73

[Trainingsplan](#) allgemeine Kräftigung 74

[Trainingsplan](#) Armkraft 82

[Trainingsplan](#) Beinkraft 94

[Trainingsplan](#) Dehnung 106

[Trainingsplan](#) Balance 114

[Trainingsplan](#) Massage 118

[Trainingsplan](#) Rücken 130

[Trainingsplan](#) Nacken 140

[Trainingsplan](#) Knie 148

[Trainingsplan](#) Achilles 154

[Trainingsplan](#) Osteoporose 160

[Trainingsplan](#) Beckenboden 166

[Trainingsplan](#) Parkinson 172

Inhaltsverzeichnis

Nach dem Training ist vor dem Training

Und weiter geht's 178

Keine Umstände – bleiben Sie dauerhaft motiviert 180

Ernährung mit Stil – so wirkt das Training doppelt 184

Deutschland vibriert

Jetzt auch online 188

FAQ Die zehn häufigsten Fragen zum Vibrationstraining 192

Wort für Wort

Kleines Vibrations-Wörterbuch 194

«Ein Autogramm bitte»

Wichtige Hinweise zum Thema Haftung 196

Danksagung 198

Bücher zum Weiterlesen 200

Register 202

Alle Übungen auf einen Blick 204

Notizen 206

Impressum 208



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kennen Sie das Problem mit der Universalfernbedienung? Eigentlich eine großartige Erfindung: Auf Knopfdruck geht's los, willkommen im Technik-Wunderland! Aber warum rührt sich nichts? Zum Glück gibt's ja noch die Anleitung. Ach, die versteht doch kein Mensch. Unzählige Versuche später sind Sie mit Ihrer Geduld am Ende und das Gerät verschwindet in einer dunklen Ecke.

Was das mit Vibrationstraining zu tun hat? Nun, gewissermaßen ähnelt das Training mit der Vibrationsplatte dieser Universalfernbedienung. Es ist unglaublich vielseitig und dabei individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Sie investieren nur ein paar Minuten und erzielen dennoch beachtliche Ergebnisse. Egal, ob Sie sportlich aktiv, eher ungeübt oder körperlich eingeschränkt sind: Das Training lässt sich ideal an Ihre Interessen und Fähigkeiten angleichen.

Steigern Sie zeitsparend Ihre Muskelkraft und ergänzen Sie so Ihr Fitnessstraining. Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und nutzen Sie die Vibrationsplatte zur Entspannung. Oder Sie arbeiten darauf wirkungsvoll an Ihrer Wunschfigur. Selbst wenn Verletzungen, Krankheit oder Schmerz Ihnen zu schaffen machen: Holen Sie sich durch gezielte Übungen spürbar mehr Gesundheit und Lebensqualität zurück! Damit es Ihnen aber nicht wie mit der Fernbedienung ergeht, habe ich für Sie mein Handbuch Vibrationstraining vollständig überarbeitet. Vergessen Sie langweilige Anleitungen. Ich begleite Sie durch das Thema Vibrationstraining wie durch ein Unterhaltungsprogramm. Alles, was Sie wissen müssen, habe ich Ihnen in diesem Buch zusammengestellt. Meine Anleitungen sind einfach, vergnüglich und trotzdem wissenschaftlich fundiert.

Vorwort

Suchen Sie den Einstieg in das Vibrationstraining? Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie es optimal für sich nutzen. Clevere Praxistipps und Motivationshilfen machen Ihnen den Anfang leicht.

Sie kennen sich schon aus? Dann geben meine anschaulichen Trainingspläne Ihren Übungseinheiten wieder ordentlich Pep.

Also, fangen wir an und bringen Sie in Schwung!

Ihr *Marco Bentler*



Zum Einschwingen

Mit diesen Infos starten Sie durch

Sie wollen mehr für Ihren Körper tun? Lassen Sie sich nicht länger von den Umständen aufhalten, fegen Sie die Hindernisse mit dem Vibrationstraining schwingvoll aus dem Weg. Schnell und einfach kommen Sie so an Ihr Ziel. Wie das geht, verrate ich Ihnen hier.

Zeitloser Trend statt kurzlebige Mode – was Vibrationstraining ist

Nicht nur die Modekollektionen wechseln heute so schnell wie das Wetter. Auch im Sport-, Fitness- und Wellnessbereich gibt es ständig neue Wundergeräte. Manche setzen sich durch, die meisten erleben kaum die nächste Saison. Anders ist das mit dem Vibrationstraining. Seit Jahren erfreut es sich wachsender Beliebtheit und hat sich völlig zu Recht zu einem wirklichen Trend entwickelt.

Darum sollten Sie vibrieren

Das Prinzip des Vibrationstrainings ist ganz einfach: Motorkraft bringt die Platte in Schwingung und Ihren Körper gleich mit. Der will aber nicht bloß Mitschwinger sein, sondern steuert fleißig gegen. So kommt es, dass sich Ihre Muskeln ganz schnell dehnen und wieder zusammenziehen. Überzeugen wird Sie auch der Zeitfaktor. Eine Trainingseinheit dauert nicht länger als 15 Minuten. Die vergehen so fix, dass Ihr kleiner Schweinehund gar nicht erst aus seinem Körbchen gekrochen kommt.

Das Schöne am Vibrationstraining: Ihr ganzer Körper kann bearbeitet werden. Es mobilisiert fast alle Muskelgruppen, fordert und fördert Ihr Nervensystem und bringt den Stoffwechsel auf

Info

Viele Namen für ein Training

Das Training mit den schwingenden Platten, Hanteln oder Rädern wird Ihnen häufig auch unter folgenden Bezeichnungen begegnen: Whole Body Vibration (WBV), Biomechanische Stimulation (BMS), Rhythmische Neuromuskuläre Stimulation (RNS) oder Hypergravity Training (HT).

Trab. Diese Effekte können Sie sich für das Fitnessstraining und die Therapie gleichermaßen zunutze machen.

Ein wirkungsvoller Auftritt

Das Vibrationstraining mag jung sein, grün hinter den Ohren ist es darum nicht. Wissenschaftler haben es längst gründlich und kritisch unter die Lupe genommen. Die Studienergebnisse zeigen: Ja, es wirkt! Es bringt Ihnen zum Beispiel mehr Kraft und Beweglichkeit. Sie lindern damit wirkungsvoll Schmerzen, kurbeln Ihre Durchblutung an und halten in jeder Lebenslage sicher die Balance.

Dabei kommt das Vibrationstraining Ihren individuellen Bedürfnissen entgegen. Die Übungen lassen sich leicht auf Ihren Fitness- und Gesundheitsgrad sowie Ihr Alter abstimmen. Suchen Sie sich aus, ob Sie das Vibrationstraining als Ganzkörperprogramm oder nur für bestimmte Körperzonen einsetzen wollen. Verwenden Sie es als einzige Trainingsmethode und Therapieform oder ergänzen Sie andere Übungen damit sinnvoll.

Verlockende Aussichten? Bleiben Sie auf der Platte

Sie haben höhere Ziele – zum Beispiel mühelos ein paar Pfunde abschütteln? Ganz so leicht ist es dann doch nicht. Während Sie recht ruhig auf der Platte stehen, leisten Ihre Muskeln Schwerarbeit. Das strengt an! Da fließt auch das eine oder andere Tröpfchen Schweiß. Mein Tipp: Belohnen Sie sich hinterher mit einer sanften Massageeinheit.

Statt zehn Kilometer zu joggen drei Minuten auf die Vibrationsplatte steigen? Rein rechnerisch funktioniert das. Ihre Muskeln zucken bei beiden Varianten ca. 5.400 Mal. Doch wer vergleicht schon Äpfel mit Kirschen, sprich Ausdauer mit Kraft? Das ist leider nicht dasselbe. Werfen wir mal einen Blick in Ihren Obstgarten Körper: Stellen Sie sich vor, der Langlauf wäre ein Apfel.

Der Reifungsprozess dauert länger, dafür ist er ziemlich wetterhart und lange haltbar. Die Kirsche ähnelt dem Krafttraining auf der Vibrationsplatte. Sie reift früher, bildet mehr Früchte auf einmal und schmeckt viel süßer. Schlechte Wetterverhältnisse hält sie aber nicht so gut aus.

Fünf unwiderstehliche Gründe für Vibrationstraining

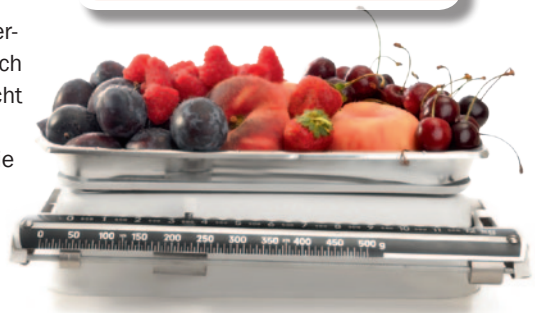
Einfach: Die Platte nimmt Ihnen viel Arbeit ab. Sie sparen kostbare Zeit.

Universell: Von Hals bis Fuß, aber nicht kopflös – das perfekte Ganzkörperprogramm.

Wirksam: Wissenschaftlich erforscht und gründlich getestet.

Vielseitig: Für Sportwillige, Schmerzgeplagte, Rehabilitationsbedürftige, Wohlgefühlsucher und Figuroptimierer.

Individuell: Ihr persönliches Chamäleon – ideal an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst.



Innenansichten – das passiert beim Vibrationstraining in Ihrem Körper

Wir haben schon viele ferne Länder bereist und fremden Boden betreten. Nur ein wunderbares Reich kennen die wenigsten von uns genauer: den eigenen Körper. Wir schenken ihm unser absolutes Vertrauen, wir fordern und pflegen ihn. Mal ist er unser Freund, manchmal wird er zum Feind. Doch im Grunde bleibt er immer das geheimnisvolle Wesen an unserer Seite.

Wissen Sie, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie nur einen Schritt gehen? Nein? Dann wird es Zeit für eine kleine Körperreise. Tauchen Sie mit mir hinab in Ihre Muskelkulturen. Dort zeige ich Ihnen eigensinnige Workaholics, trendbewusste Vollgasgeber und aufmerksame Beschützer.

Muskelkulturen – so funktioniert das Zusammenleben

Ihr Körper bietet drei Muskelvölkern eine Heimat. Jedes von ihnen hat seine Eigenarten, Wohngebiete und Arbeitsbereiche. Eins nimmt gern Befehle entgegen, die anderen gehen von unseren Anweisungen unbeeindruckt ihren Aufgaben nach. Verzicht können Sie auf keins. Durch ihr Äußeres lassen sich die verschiedenen Muskulaturen gut

unterscheiden. Werfen wir also einen ersten Blick durch die Lupe!

Unermüdetlich, aber stur: die glatten Muskeln

Ganz unauffällig kommt die glatte Muskulatur daher. Erinnern Sie sich noch an das Beispiel der kleinen Ameise mit den Riesenkräften? Ganz so halten es auch die glatten Muskeln. Nach außen hin üben sie sich in schmuckloser Untertreibung, dabei sind sie unentbehrlich. Denn sie helfen Ihnen bei der Verdauung, regulieren den Blutdruck mit und stellen die Pupillengröße Ihrer Augen ein. Anspornen oder ausbremsen lassen sich diese nimmermüden Dauerarbeiter von Ihnen übrigens nicht. Den Reizhusten oder hohen Blutdruck vertreibt keine Willenskraft. Auch die Gänsehaut erscheint stets ungefragt

auf Ihrem Körper, zum Glück bringt sie gelegentlich einen wohligen Schauer mit.



Dienstbare Verschwender: die quergestreiften Muskeln

Optisch wagemutiger als die glatten Muskeln zeigt sich das Völkchen der quergestreiften Muskulatur. Die modische Vorliebe für Hell-Dunkel-Streifen

Jede Menge Mäuse – Hätten Sie das gewusst?

Ihr Körper ist ein wahres Mäuse-nest. Das deutsche Wort Muskel leitet sich nämlich vom lateinischen *musculus* ab und heißt wörtlich «Mäuschen».

Haben Sie noch den Überblick über Ihre Untermieter? Es sind mehr als 600! So viele Mäuse bringen Kilos auf die Waage, im Schnitt machen sie 40 Prozent Ihres Körpergewichts aus. Ein paar Nager tun sich besonders hervor: Der Winzling unter ihnen ist der Steigbügelmuskel. Er passt bequem auf einen Konfettischipsel und kümmert sich um Ihren Ohrenfrieden. Den Längenrekord hält der Schneidermuskel – einen halben Meter windet er sich von Ihrer Hüfte bis runter zum Schienbein. Ein wahrer Kraftprotz sitzt in Ihrem Mund: Der Kaumuskel drückt 70 bis 80 Kilogramm weg.

ist tief in seinem Innersten verwurzelt. Es wird auch Skelettmuskulatur genannt, weil die meisten seiner Angehörigen eng mit den Knochen verbunden sind. Zweifellos gibt es ein paar Abweichler wie zum Beispiel die Zunge. Ob nun aber Skelettanhänger oder nicht: Ohne diese Muskeln überwinden Sie keine Treppenstufe!

Umgekehrt bleibt dieses quergestreifte Völkchen ziemlich sofagemütlich, wenn Sie es nicht fordern. Sorgen muss Ihnen das nicht machen, es ist keineswegs so stur wie die glatten Muskeln und gehorcht gern Ihrem Willen: Beim Zahnarzt trotzig den Mund verschließen? Kein Problem für den Mundringmuskel. Im Schwimmbad den Bauch einziehen? Wird ohne Murren erledigt. Bearbeitungszeiten gibt es nicht, die Lieferung erfolgt prompt.

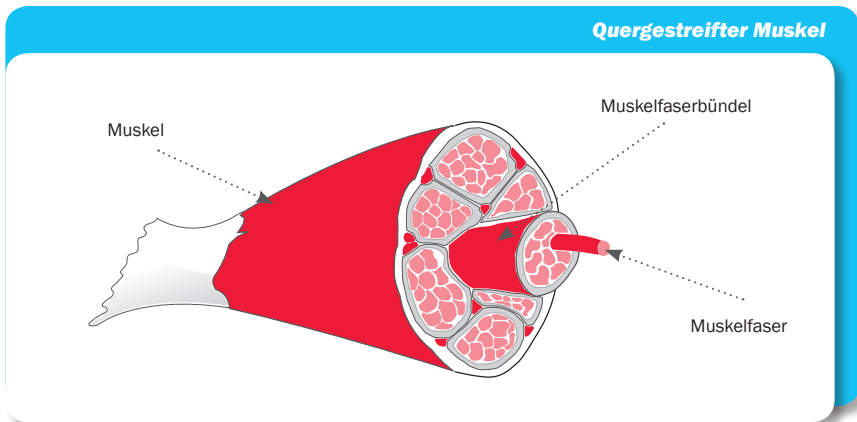
Wirtschaftlich denken können die Quermuskeln dafür weniger gut. In ihrem Arbeitseifer verschlingen sie alle Energievorräte. Das ist wie bei den Autofahrern: Wer den Tank im Eiltempo leert, muss öfter an der Zapfsäule halten. Gegen diese Verschwendungsfreude hilft der Sparlehrgang, also Ausdauertraining. Irgendwann müssen aber selbst die trainiertesten Muskeln Energie nachfüllen. Gönnen Sie ihnen diese Pause. Denn ihr Ruhebedürfnis schützt den Königsmuskel Ihres Körpers vor Überarbeitung: das Herz.

Ein Muskel mit Sonderstatus

Obwohl der Herzmuskel auf die gleiche quergestreifte Mode wie die Skelettmuskeln setzt, gehört er nicht zu ihnen. Ein König im Gauklergewand bleibt nur mal ein König. Als wahrer Herrscher vereint der Herzmuskel die besten Eigenschaften der zwei anderen Muskelvölker in sich. Er ist leistungsstark, unermüdlich und unbeirrbar. Nur darum kann er sich täglich mehr als 100.000

Hausbesichtigung bei den Querstreifen – so sieht es in einem Muskel aus

Jeder Skelettmuskel ähnelt einem Bienenstock, und das nicht nur, weil hier selten Ruhe herrscht. Ein Bienenheim hängt voller Waben, alle schön in Rahmen gebaut. Entsprechend beherbergen Ihre Muskeln eine Menge Muskelbündel, umgeben von Bindehaut. Beide, Wabe und Muskelbündel, sind



Mal zusammenziehen. Seine harte Arbeit hält uns am Leben. Wer so zielstrebig seinen Weg geht, zeigt am Vibrationstraining allerdings kein Interesse. Dafür springen die Skelettmuskeln umso freudiger auf die Schwingungen an. Wagen wir deshalb nun den Blick durchs Mikroskop und betrachten dieses Volk genauer.

angefüllt mit Zellen, nur wollen die Muskelzellen lieber Muskelfasern genannt werden. Zwischen 500 und 10.000 solcher Fasern setzen sich zum Muskel zusammen.

Selbstverständlich erfüllen die Zellen auch einige Aufgaben. In einer Bienenwabe dienen sie als Vorratsraum, Kinderstube und großzügiges

Herrenzimmer.
Und im Muskel?
Hier teilen sich
zwei Muskelfasertor-
ten die Pflichten. Die
gemütlich-langsameren roten
Muskelfasern kümmern sich
um langfristige Besorgungen. Die
starken weißen Muskelfasern schreiten
bei kurzfristigen Einsätzen zur Tat, ver-
ausgaben sich aber schnell. Schauen
wir doch mal, wer den kleinen Fasern
bei der Arbeit hilft.

An die Kammertür geklopft – Was ist los in der Muskelfaser?

So eine Muskelfaser steckt voller Myofibrillen. Vergleichen Sie die Myofibrille mit einem Regenwurm. So wie sein Körper aus aneinandergereihten Segmenten besteht, ist die Myofibrille in Sarkomere gegliedert. Diese hüten das Geheimnis der Muskelkontraktion. Bleiben sie regungslos, rühren sich auch die Myofibrillen, Muskelfasern und Muskeln nicht. Wie das funktioniert?

Schauen Sie kurz noch einmal auf den Regenwurm: Solange ihn niemand stört, kriecht er scheinbar gemächlich durchs Leben. Ärgern Sie ihn und berühren ihn mit dem Finger, dann schreckt er zurück. Dazu zieht er einfach viele Segmente gleichzeitig zusammen. Die Sarkomere in den Myofibrillen können das auch. Der

Fingerstups kommt hier vom Gehirn oder dem Rückenmark. Allerdings sind die Sarkomere auf die Zuarbeit einiger Mitarbeiter angewiesen. Unter ihnen fallen besonders das dünne Aktin und das dicke Myosin auf – die zwei Proteinfäden lieben chemische Reaktionen.

Darum geht es immer hoch her im Sarkomer, wenn ein Energieimpuls auf die Muskelzelle trifft. Das Myosin wird hippelig und zerrt aufgeregt am Aktin herum. Das Sarkomer verkürzt sich durch diese Zugbewegung und mit ihm der ganze Muskel – zum Beispiel der Oberschenkelmuskel, wenn Sie zum Schritt ausholen.

Auf Schritt und Tritt kontrolliert – Ihre Bewegungssensoren

Bei Ihrem quergestreiften Muskelvölkchen geht es nicht demokratisch zu. Stete Bereitschaft, unbedingter Gehorsam und willkürliche Entscheidungen von oben bestimmen den Muskelalltag. Ein Heer von Helfern, Wächtern und Sicherheitskontrolleuren sorgt dafür, dass die Anweisungen in den richtigen Muskeln ankommen und dort korrekt ausgeführt werden.

Da gibt es Dolmetscherbüros (motorische Endplatten), die sich an den Schnittstellen zwischen Nerven und Muskelfasern großzügig verteilen. Ohne sie blieben den Muskeln die Kommandos von oben völlig unverständlich.

Auf die Platte ...

Das Training

Jetzt kann es losgehen. Schnappen Sie Ihr Handtuch, wählen Sie einen Plan aus und ab in die Startposition! Nach einem kurzen Gesundheits- und Sicherheitscheck bringe ich Sie auf Betriebstemperatur. Und dann: Nichts wie auf die Platte!

Vibrieren nach Wunsch – Ihr persönliches Trainingsprogramm

Los geht's. Hier habe ich Ihnen 13 tolle Trainingspläne mit zahlreichen Varianten zusammengestellt. Dabei sind die Pläne so angeordnet, dass Sie ganz allgemein beginnen und dann zu speziellen Übungen übergehen können. Sie dürfen aber auch sofort zu einem besonderen Plan springen, der Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht. Grundsätzlich sind alle Übungen nach dem Motto angelegt: vom Einfachen zum Anspruchsvollen.

So finden Sie sich schnell zurecht: Am Anfang steht die allgemeine Kräftigung im Mittelpunkt, dann folgen Massage und Dehnung. Daran schließen sich die therapeutischen Pläne an. Hier gilt: Sie müssen nicht erst die Symptome der Beschwerden abwarten, um die entsprechenden Übungen durchzuführen. Nutzen Sie doch zum Beispiel den Trainingsplan für den Rücken oder den Beckenboden gern auch präventiv.

Jede Trainingseinheit erkläre ich Ihnen Schritt für Schritt in Text und Bild. Kleine Symbole neben den Übungen zeigen Ihnen auf einen Blick, welches Zubehör Sie benötigen und worauf Sie achten müssen. Die wichtigen Trainingsparameter Zeit, Geräteeinstellung, Wiederholungen und Pausen sind kompakt und überschaubar in einem Kasten zusammengefasst.



Trainingsplan allgemeine Kräftigung

In diesem Plan finden Sie einen Mix an Übungen, mit dem Sie generell etwas für Ihre Kraft tun. Ideal also für alle «Allrounder», die sich nicht auf einzelne Körperteile konzentrieren möchten. Auch Anfänger sollten zunächst einen Blick auf diesen Trainingsplan werfen. Denn hier lernen Sie unterschiedliche Übungspositionen kennen, testen die Dämpfung, Ihre Körperhaltung und -wahrnehmung aus. Steigen Sie sicher in das Vibrationstraining ein und sammeln Sie wertvolle Übungserfahrungen.

Zum Aufwärmen

Zuerst stelle ich Ihnen eine sehr beliebte Kennenlern- und Aufwärmübung vor. Bei geringer Belastung ist die Ausführung sehr einfach und die Dämpfung gut. Die Vibrationen wirken hauptsächlich auf Waden und Oberschenkel.



Dauer:	30–60 Sekunden
Frequenz:	25–30 Hertz
Serien:	1–2 pro Bein
Pausen:	30 Sekunden



Die Grundübung Den Fuß auf die Platte stellen und mit beiden Armen die Haltestange locker von oben umgreifen. Oberkörper aufrichten und auf einen geraden Rücken achten. Auch der Kopf bleibt aufrecht, der Blick geht geradeaus. Nun diese Position für die Dauer der Übung halten. Dabei das Atmen nicht vergessen. Danach die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



Dynamische Variante

Etwas mehr Pep bringen Sie in die Übung durch Bewegung. Dazu den Oberkörper zur Platte hinbewegen und wieder zurückziehen. Das Knie dabei leicht beugen beziehungsweise strecken.

Wenn Sie sich sicher fühlen, probieren Sie die Übung doch mal freihändig aus: Dazu die Hände einfach in die Hüfte stützen.



Pausendauer bis zur nächsten Beinübung: mindestens 1 Minute

Kraft in die Beine dank Kniebeuge

Mit dieser Übung trainieren Sie die Muskeln in Ihren Waden und Oberschenkeln. Diese Muskeln tragen schließlich unser gesamtes Gewicht und dürfen auch auf der Treppe nach oben nicht schlappmachen. Den Schwierigkeitsgrad können Sie hier sehr leicht über kleine Haltungsveränderungen variieren.



Dauer: 30–60 Sekunden
Frequenz: 25–30 Hertz
Serien: 1–2
Pausen: 30–60 Sekunden



Die Grundübung Beide Beine stehen auf der Platte, das Gewicht lastet auf dem Vorderfuß. Die Fersen berühren den Plattenboden nur ganz leicht, eigentlich heben sie schon fast ab. Locker umgreifen die Hände die Haltestange. Mit den Knien leicht in die Beuge gehen, dabei das Gewicht auf den Fußballen halten. Der Oberkörper bleibt aufrecht, nicht nach hinten lehnen wie beim Wasserski. Auch ohne Haltestange sollte das Stehen auf der Platte möglich sein. Für den Anfang diese Position einfach für einige Sekunden halten.

Je tiefer die Kniebeuge, umso stärker die Muskelbelastung. Probieren Sie doch verschiedene Positionen aus. Dabei sollte das Knie nie über die Fußspitze hinausragen.

Dynamische Variante Wenn Sie die Grundübung auch in unterschiedlichen Beugewinkeln sicher beherrschen, können Sie mit richtigen Kniebeugen Bewegung und Tempo hineinbringen:
Eine Kniebeuge dauert ungefähr drei Sekunden, das ergibt bei einer Übungsdauer von 30 Sekunden ungefähr 10 Kniebeugen.
Wichtig dabei: den Po weit nach

unten drücken, aber die Knie nicht über die Zehenspitzen hinauschieben.

Die Knieposition können Sie vor der Übung selbst kontrollieren: Einfach nah an eine Wand stellen und nur minimal Platz zwischen Fußspitzen und Mauer lassen. Nun in die Kniebeuge gehen. Dabei dürfen die Knie nicht an die Wand stoßen.



So klappt das Kistenschleppen – mit Mumm in den Armen

Hier kräftigen Sie den wohl bekanntesten Muskel des menschlichen Körpers: den Armbeuge. Für viele gilt er als Sinnbild der Kraft. Nun ja, ein Muskel allein macht noch keinen Kraftprotz, aber ein wenig Training erleichtert Ihnen das Leben – gerade wenn es darum geht, Kisten oder Kartons zu tragen.



Dauer: 20–40 Sekunden



Frequenz: 25–30 Hertz



Serien: 1–2

Pausen: 30–60 Sekunden



Hier kommen die Griffbänder zum Einsatz. Über sie gelangen die Vibrationen in die Arme. Mit den Händen die Bänder umgreifen und die Arme anwinkeln – wie beim Tragen eines Tablett. Die Ellbogen bleiben nah am Körper. Nun mit maximaler Kraft die Hände heben. So ziehen, als sollte die Vibrationsplatte angehoben werden. Das Gerät sollte dazu natürlich ausreichend Gegengewicht auf die Waage bringen.

Kleinere Personen nehmen einfach den Step zu Hilfe. In erhöhter Position werden Ihnen so die Griffbänder nicht zu lang und Sie behalten einen kräftigen Zug.



Mein Tipp

Warum möchte ich, dass Sie diese Übung vor der Platte oder auf dem Step ausführen? Nur so erhalten Sie bei effektivem Armtraining die optimale Dämpfung für den restlichen Körper. Außerdem gönnen Sie dadurch Ihren Beinen eine Pause.

Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://d-nb.info/1009497979>

Beutler, Marco (2011).
Handbuch Vibrationstraining. Schwingen Sie mit.
2., vollständig überarbeitete Auflage.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-012-3.

Verlag

Draksal Fachverlag GmbH
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de
mail@draksal-verlag.de

Projektleitung

Carina Heinrich

Redaktion

Stefanie Kießling

Lektorat

Stefanie Kießling, Carina Heinrich,
Sonja Bufe

Layout und Satz

Katja Krüger, Stanley Baumgarten

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag GmbH

Fotos

Maren Weigert (www.stilfotografie.de):

Übungsfotos, Coverfotos und Portraits

Fotolia: 9 (© Carmen Steiner), 14 (© Kaarsten),
25 (© VRD), 34 (© VRD), 44 (© Franz Pfluegl),
47 (© Alena Kovalenko)

iStockphoto: 3 (© Olivier Blondeau), 13 (© Karel Broz), 17 (© JoeLena), 23 (© Valeriya Repina), 26 (© Dirk Rietschel), 27 (© arlindo71), 28 (© Pontus Edenberg), 45 (© Jan Gottwald), 52 (© Павел Игнатов), 58 (© Daniel Loiselle), 61 (© Mihail Glushkov), 62 (© Sergey Peterman), 147 (© jo unruh), 170 (© tunart), 171 (© Janine Lamontagne), 181 (© ayzek), 182 (© Skip O'Donnell), 185 (© Olaf Simon), 189 (© CandyBox Images), 190, 202 (© Susan Trigg)

Herstellerbilder: Vibrafit (32, 36, 40)

BodyCoach (36) | FitVibe (36)
PowerCoach (36) | PowerPlate (36)
POWRX (36) | ProVib (38) | Vplate (38)
VibroGym (38) | Mago Med (42) | Qionic (42)
Novotec Medical GmbH (41, 42)
Platinit (49) | Enforbike (50)

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

1.–20. Tausend 2011
© 2011 Draksal Fachverlag GmbH
www.draksal-verlag.de

Deutschland vibriert!

Das Erfolgsbuch zum Vibrationstraining – jetzt in der 2. Auflage

Sie wollen Ihre Muskeln stärken, die Gelenke wieder fit machen und Verspannungen lösen? Dann ist Vibrationstraining genau das Richtige für Sie. Besonders effektiv und schonend bringen die Schwingungen Ihren Körper in Form. Sanft und vibrierend leicht zugleich.

Entdecken Sie zusammen mit Deutschlands bekanntestem Vibrationsexperten Marco Beutler die Vorteile dieses neuartigen Trainings. Der Bestseller-Autor rüttelt an alten Gewohnheiten und räumt falsche Versprechen aus dem Weg. Dabei erfahren Sie alles Wissenswerte rund ums Training mit der Platte. Verständlich und lebensnah – so macht Bewegung Spaß! Spüren Sie das Kribbeln und kommen Sie in Schwung!

Erstaunlich Was Vibrationstraining wirklich kann

Inspirierend Trainingspläne für jeden Fitnessgrad

Aufgeklärt Alle Geräte im Direktvergleich

Mitreißend Anwender berichten von ihren Erfolgen

ISBN 978-3-386243-012-3



9 783386 430123

19,90 € [D] | 20,50 [A]

2., vollständig überarbeitete Auflage

© 2011 Draksal Fachverlag

www.draksal-verlag.de