

# ***Trainingsplan: Vibrationsplatten Übungen zum Abnehmen***



FITZUHAUSE

<b>Übung</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>
Kniebeuge	3	8-10
Ausfallschritt	3	8-10 pro Seite
Rudern	3	8-10
Liegestütze	3	8-10
Dips	3	8 -10
Seitstütz	3	8-10
Brücke	3	8-10
Plank	3	8-10

---

## **Hinweise zur Ausführung:**

**Kniebeugen:**

### Ausführung:

- ❑ - Stelle dich schulterbreit auf und halte dabei die Knie leicht gebeugt.
- ❑ - Gehe nun möglichst tief in die Hocke, bleibe dabei aber mit den Knien hinter deinen Zehen.
- ❑ - Richte dich wieder auf.
- ❑ - Wiederhole die Übung

### Worauf musst du achten?

- ❑ - Gehe nicht so weit nach unten, dass du das Gleichgewicht verlierst.
- ❑ - Achte darauf, dass deine Knie in Richtung deiner Fußspitze zeigen.

→ 3 Sätze à 8-10 Wdh

### **Ausfallschritt:**

#### Ausführung:

- ❑ - Platziere einen Fuß in der Mitte der Vibrationsplatte, der andere bleibt auf dem Boden. Halte auch hier deine Knie gebeugt.
- ❑ - Hebe deine Ferse an und senke deine Hüfte möglichst tief.
- ❑ - Begebe dich in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung. Wechsele nach 8-10 Wdh das Bein.

#### Worauf musst du achten?

- ❑ - Gerade am Anfang ist diese Übung mitunter schwer zu koordinieren. Übe zunächst ohne Vibrationsplatte, bis du dich sicher fühlst.
- ❑ - Halte dich, falls möglich, an deiner Platte fest, um am Anfang mehr Sicherheit zu gewinnen.

→ 3 Sätze à 8-10 Wdh pro Bein

### **Rudern:**

### Ausführung:

- Befestige die mitgelieferten Bänder an deiner Vibrationsplatte.
- Begebe dich in eine leichte Kniebeuge und beuge deinen Oberkörper nach vorne.
- Halte die Seile straff und ziehe sie eng an deinem Oberkörper seitlich vorbei. Dein Rücken sollte dabei trotz gebeugtem Oberkörper gerade bleiben.

### Worauf musst du achten?

- Die leichte Kniebeuge verhindert, dass sich die Vibration in deinen Kopf fortsetzt.
- Achte bei der Befestigung der Bänder darauf, dass sie fest sitzen. Ansonsten kannst du dich durch ein Zurückschnellen verletzen.

→ 3 Sätze à 8-10 Wdh

### **Liegestütze:**

#### Ausführung:

- Lege deine Hände etwas mehr als Schulterbreit auf der Platte ab.
- Lasse die Knie auf dem Boden oder strecke die Beine aus, wenn du diese Position halten kannst.
- Beuge deine Arme, bis deine Ellenbogen einen rechten Winkel bilden. Dein Rücken sollte dabei gerade bleiben.

#### Worauf musst du achten?

- Beginne mit den Knien auf den Boden und arbeite dich langsam voran.
- Je weiter du mit deinen Knien nach vorne gehst, desto einfacher ist die Übung. Versuche dich langsam zu steigern, indem du deine Beine immer weiter ausstreckst.
- Mit einer erhöhten Fußposition kannst du diese Übung noch anstrengender gestalten.

- ❑ Am wichtigsten ist hierbei, dass dein ganzer Körper gerade bleibt, um Verletzungen zu vermeiden.

→ 3 Sätze à 8-10 Wdh

### **Dips:**

Ausführung:

- ❑ Stütze deine Hände auf die Vibrationsplatte, während dein Rücken zum Gerät zeigt. Beuge die Knie und lasse deine Füße auf dem Boden.
- ❑ Beuge nun die Arme bis sie einen rechten Winkel bilden.
- ❑ Deine Hüfte bleibt dabei angehoben.

Worauf musst du achten?

- ❑ Achte darauf, dass deine Arme nicht zur Seite abknicken, um Gelenkverletzungen zu vermeiden.

→ 3 Sätze à 8-10 Wdh

### **Seitstütz:**

Ausführung:

- ❑ - Lege deine Füße seitlich auf der Vibrationsplatte ab. Dein linker Unterarm sollte sich am Boden abstützen, der rechte Arm ist auf deiner Seite angelegt.
- ❑ - Hebe deine Hüfte an und halte dabei den Rücken und deine Bauchmuskeln gespannt.
- ❑ - Begebe dich langsam wieder in die Ausgangsposition. Alternativ kannst du diese Position auch für 15 Sekunden halten.
- ❑ -Wiederhole die Übung und wechsle den Arm.

Worauf musst du achten?

- ❑ - Bei dieser Übung kannst du schnell das Gleichgewicht verlieren. Übe deshalb zunächst ohne eine Vibrationsplatte und benutze sie erst, wenn du den Bewegungsablauf sicher verinnerlicht hast.

→ 3 Sätze à 8-10 Wdh

## **Brücke:**

Ausführung:

- ❑ - Lege deinen Rücken auf dem Boden ab und positioniere deine Füße flach auf der Vibrationsplatte. Lege deine Arme dabei seitlich am Körper ab.
- ❑ - Drücke deine Hüfte nach oben und halte dabei die Schultern auf dem Boden. Dein Oberkörper sollte eine gerade Linie bilden.

Worauf musst du achten?

- ❑ - Nimm dir eine weiche Unterlage, sonst bekommst du schnell Kopfschmerzen.
- ❑ - Bilde kein Hohlkreuz, eine gerade Linie reicht schon aus.

→ 3 Sätze à 8-10 Wdh

## **Plank:**

Ausführung:

- ❑ - Stütze dich mit deinen Händen auf der Vibrationsplatte ab. Die Arme leicht gebeugt lassen
- ❑ - Dein gesamter Körper sollte eine gerade Linie bilden.
- ❑ - Halte diese Position so lange du kannst.

Worauf musst du achten?

- ❑ - Halte deine Bauchmuskeln und deine Rückenpartie gespannt. So stärkst du den sogenannten Core noch effizienter. Außerdem

vermeidest du so das Hohlkreuz und somit  
Wirbelsäulenverletzungen.

→ 3 Sätze à 15 Sekunden