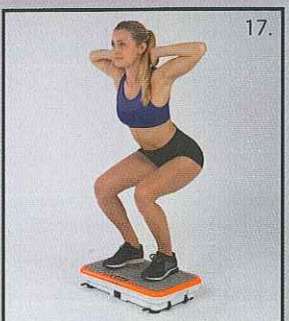
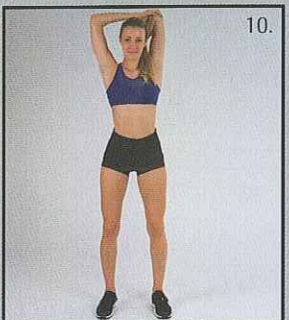
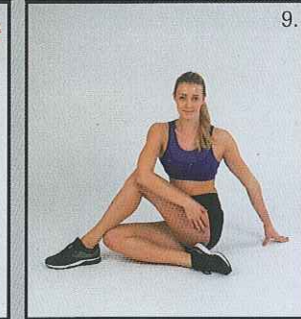
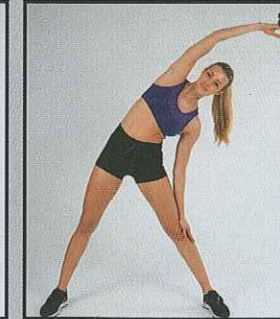
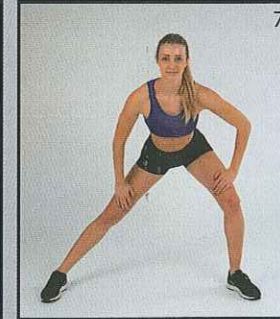
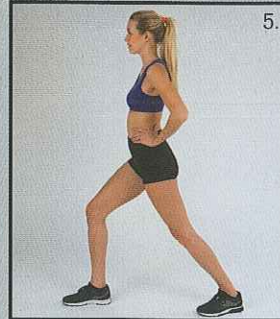
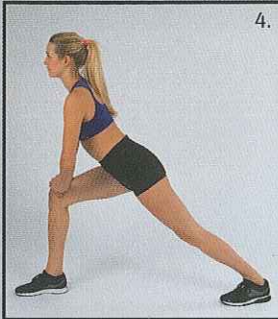
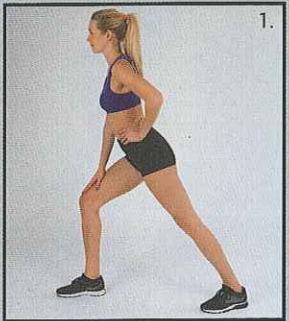




# VIBROSHAPER

## TRAININGSPLAN







24.



25.



26.



27.



28.



29.



30.

## DEHNÜBUNGEN

**1. QUADRIZEPS-DEHNÜBUNG** Bei geradem Rücken den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß hinter den Rumpf stellen, rechte Hand bleibt am Bein. Strecken Sie die linke Seite unter Beibehaltung einer aufrechten Position. 20 bis 30 Sekunden so bleiben und mit dem anderen Bein wiederholen.

**2. RÜCKEN-DEHNÜBUNG** Die Füße schulterbreit stellen. Nach vorne beugen und die Hände zur Stütze auf die Schenkel legen. Den unteren Rücken „hochrollen“ und 20 bis 30 Sekunden so bleiben. Dann den Rücken strecken und die Übung wiederholen.

**3. SEHNEN-DEHNÜBUNG** Füße eng beisammen und nach vorne gerichtet positionieren. Dehnen Sie den rechten Fuß, indem Sie mit der Ferse am Boden bleiben und die Zehenspitzen nach oben ziehen, dabei das linke Bein etwas beugen. Den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen auf den Schenkeln abstützen. In dieser Position 20 bis 30 Sekunden verharren und mit dem anderen Bein wiederholen.

**4. DEHNÜBUNG FÜR DIE WADENMUSKULATUR** Zehenspitzen nach vorne gerichtet, rechten Fuß ein bis zwei Schrittlängen nach vorne stellen. Vorneigen und dabei das rechte Knie beugen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Linkes Bein gestreckt und die Ferse am Boden lassen, 20 bis 30 Sekunden so bleiben und dann lösen. Wiederholen Sie die Übung, mit dem anderen Bein.

**5. DEHNÜBUNG FÜR WADEN UND HÜFTEN** Zehenspitzen nach vorne gerichtet, rechten Fuß ein bis zwei Schrittlängen nach vorne stellen. Vorneigen und dabei das rechte Knie beugen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Das linke Bein gerade halten, mit der Ferse auf dem Boden. Drehen Sie den Rumpf und bringen Sie die Hüfte vor, um sie zu dehnen. 20 bis 30 Sekunden in dieser Position bleiben und dann langsam lösen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

**6. SCHULTER-DEHNÜBUNG** Aufrecht, mit geschlossenen Beinen stehen. Den rechten Arm vor dem Körper zur anderen Körperseite bringen. Die Fußsohlen bleiben am Boden. Mit rundem Rücken vorbeugen, um die Fußspitzen mit den Händen zu berühren.

**7. DEHNÜBUNG FÜR DIE INNENSCHENKEL** Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen hin, nach vorne beugen und gleichzeitig das rechte Knie beugen, aber nicht über die Fußspitze hinaus. Die Hände auf die Schenkel legen, um eine Stütze zu haben. 20 bis 30 Sekunden lang in dieser Stellung bleiben. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

**8. DEHNÜBUNG FÜR DIE SCHRÄGEN BAUCHMUSKELN** Beine leicht geöffnet und die Füße nach vorne richten. Den rechten Arm schräg über den Kopf strecken und so weit wie möglich in die andere Richtung nach oben ziehen. 20 bis 30 Sekunden lang so bleiben und mit dem linken Arm wiederholen.

**9. DEHNÜBUNG FÜR GESÄSS, HÜFTEN UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN** Auf dem Boden sitzend, ein Bein über das andere legen. Den Körper in aufrechte Position bringen, die Hand gegen die Außenseite des Schenkels legen, um ihn näher an den Körper heranzuführen. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

**10. DEHNÜBUNG FÜR DEN TRIZEPS** Beide Arme über den Kopf strecken. Den linken Arm beugen und die Hand senken, um den Rücken zu berühren. Den linken Ellbogen mit der rechten Hand fassen und hinunterdrücken. Diese Position 20 bis 30 Sekunden beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite.

**11. DEHNÜBUNG FÜR ARME UND GESÄSS** Auf das Gerät steigen, den Oberkörper senken, dabei leicht die Knie beugen. Rücken und Beine so weit wie möglich durchstrecken. Ein paar Sekunden warten und dann zurück in die ursprüngliche Position.

**12. DEHNÜBUNG FÜR RÜCKEN UND SCHENKEL** Auf das Gerät setzen, die Beine auseinander, die Fußsohlen bleiben am Boden. Mit rundem Rücken vorbeugen, um die Fußspitzen mit den Händen zu berühren.

**13. DEHNÜBUNG FÜR BAUCH UND HÜFTEN** Seitlich mit der Hüfte am Gerät liegen, die Beine heben, halten Sie sich mit nur einem Arm am Boden fest und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Seiten wechseln und wiederholen.

**14. DEHNÜBUNG FÜR WADEN UND BEINE** Stellen Sie sich vor das Gerät und stemmen Sie die Hände in die Hüfte. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt über das Gerät und beugen Sie das linke Bein so weit, dass es die Plattform berührt; diese Position ein paar Sekunden lang halten, dann zurück in die Startposition und das Bein wechseln.

## ERGÄNZENDE ÜBUNGEN

*Es empfiehlt sich die folgenden Übungen (Fußposition Joggen) bei geringer Geschwindigkeit zu starten und diese langsam zu erhöhen.*

**15.** Auf das Gerät stellen, Beine leicht geöffnet, damit sie in einer Linie mit den Schultern sind. Die Widerstandsbänder mit den Händen greifen. Führen Sie nun die Hände von der Außenseite der Oberschenkel bis in einen 90°-Winkel zur Schulter, mit stets gestrecktem Ellbogen. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf, bis das Schwingen des Geräts endet.  
**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Bizeps und Arme.**

**16.** In derselben Position wie bei der vorigen Übung, mit beiden Armen an der Körperseite die Widerstandsbänder fassen und die rechte Hand bei gestrecktem Ellbogen auf Brusthöhe heben. Die rechte Hand senken und die linke Hand heben. Abwechseln, bis die Schwingbewegung endet.  
**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Arme, Rücken und Bizeps.**

**17.** Beine schulterbreit, auf das Gerät steigen. Dann die Hände in den Nacken legen und ganz langsam in die Hocke gehen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.  
**Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Trizeps, Gesäß und Rücken.**

**18.** Die Ferse eines Fußes aufs Gerät stellen, die Beine beugen, ohne die Ferse vom anderen Fuß vom Boden zu heben, und den Rücken gerade halten.  
**Trainiert: Waden, Schenkel und Gesäß.**

**19.** Seitlich stehend einen Fuß aufs Gerät und den anderen auf den Boden stellen, Bein bleibt gestreckt. So weit wie möglich mit der Hand zur Ferse dehnen, dabei den anderen Arm schräg nach oben strecken.  
**Trainiert: Hüften, Waden und Adduktoren.**

**20.** Beide Hände aufs Gerät legen und mit leicht abgewinkelten Armen das Körpergewicht halten; Ellbogen gerade und die Bauchmuskeln angespannt halten.  
**Trainiert: Trizeps, Bizeps, Bauchmuskeln, Unterarm, Rückenmuskeln, Rücken, Schultern und Brustmuskeln.**

**21.** Auf den Boden knien, beide Hände auf dem Gerät platzieren, Arme durchstrecken, dabei den Rücken etwas beugen.  
**Trainiert: Rücken, Hüften, Schultern, Vorderarme, Bizeps und Trizeps.**

**22.** Auf den Boden setzen und die Waden aufs Gerät legen, die Handflächen am Boden. Rücken gerade halten.  
**Trainiert: Waden, Schenkelmuskeln und Quadrizeps.**

**23.** Im Lotussitz mit geradem Rücken auf dem Gerät sitzen. Bauchmuskeln angespannt halten.  
**Trainiert: Hüften, Bauchmuskeln, Gesäß und Rücken.**

**24.** Unterarme aufs Gerät und auf die Zehenspitzen. Den ganzen Körper gespannt halten; Bauchmuskeln und Gesäß anspannen.  
**Trainiert: Arme, Rücken, Bauchmuskeln, Gesäß, Schenkel, Waden und Schultern, hilft auch den Nacken stärken.**

**25.** Handflächen am Gerät, auf den Zehenspitzen. Den ganzen Körper gespannt halten, Bauchmuskeln und Gesäß anspannen.  
**Trainiert: Arme, Rücken, Bauchmuskeln, Gesäß, Schenkel, Waden und Schultern, hilft auch den Nacken stärken.**

**26.** Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Fußsohlen auf dem Gerät; Becken anheben, den unteren Rücken vom Boden hochrollen; Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Ein paar Sekunden lang so halten, dann zurück in die Startposition und die Übung wiederholen.  
**Trainiert: Waden, Schenkel, Gesäß, Bauchmuskeln und Rücken.**

**27.** Seitlich auf den Boden legen, den Unterarm am Gerät und das ganze Gewicht darauf stützen. Die Beine geschlossen halten. Den Körper gespannt halten.  
**Trainiert: Unterarm, Bizeps, Trizeps, Schultern, Rücken, Gesäß und Bauchmuskeln, hilft auch den Nacken stärken.**

**28.** Mit den Händen im Nacken oder über der Brust gekreuzten Händen aufs Gerät setzen. Leicht nach hinten neigen, dabei den Rücken etwas wölben. Beide Beine mit leicht gebeugten Knien anheben.  
**Trainiert: Bauchmuskeln, Gesäß und Beine.**

**29.** Den linken Fuß aufs Gerät und den anderen mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden stellen. Rücken gerade halten.  
**Trainiert: Waden und Schenkel.**

**30.** Den Körper in eine Push-up-Position bringen, dann mit den Zehenspitzen aufs Gerät steigen, die Handflächen bleiben am Boden. Den Rücken gerade halten.  
**Trainiert: Rücken, Brust, Schultern, Gesäß und Waden.**