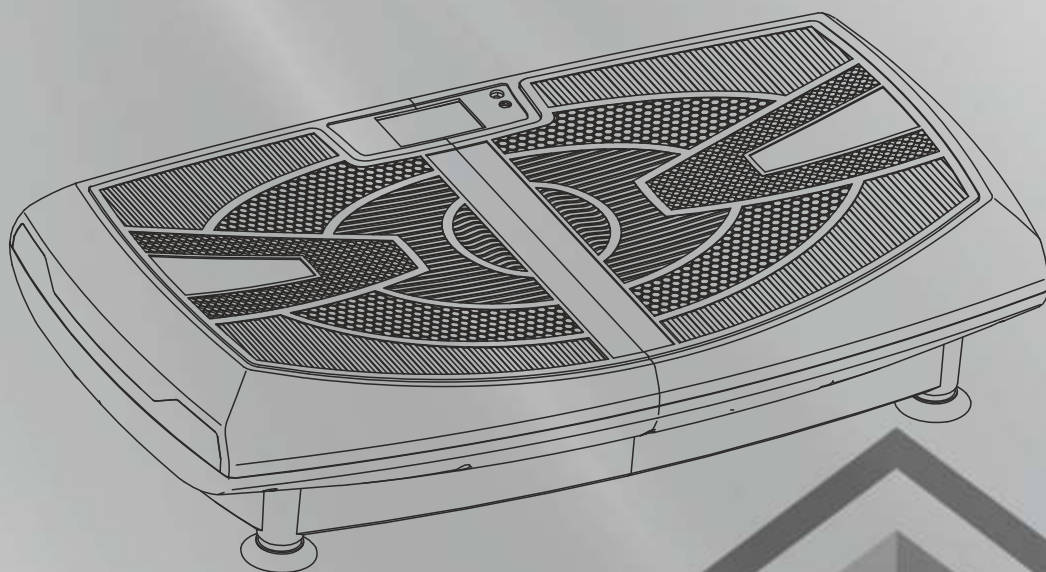


LIFEPLATE®

4D *Trainingsanleitung*



LIFEPLATE®
vibration technology

Allgemeine Informationen & Warnhinweise

Bei dem Training mit einer Vibrationsplatte handelt es sich um eine sehr umfassende Trainingsmethode, die neben dem Effekt auf die Muskulatur auch auf den restlichen Körper Auswirkungen hat. Zum Beispiel wird die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel verbessert. Schon seit einigen Jahren greifen Profi- und Spitzensportler auf das Training mit Vibrationsgeräten für intensive und effektive sportliche aber auch therapeutische Zwecke zurück.

Auch in Fitnessstudios sind Vibrationsplatten immer häufiger anzutreffen und erfreuen sich bei immer mehr Nutzern großer Beliebtheit. Aufgrund des schonenden aber zu gleich auch höchst effektiven Trainings mit Vibrationsplatten, nutzen viele Physiopraxen diese Geräte im Bereich des Muskelaufbaus nach Verletzungen oder für die Rehabilitation. Mit der entsprechenden professionellen Betreuung durch Ihren Therapeuten, können Sie im Bedarfsfall diese therapeutische Nutzung von Vibrationsplatten nun auch zu Hause durchführen. In erster Linie werden Vibrationsplatten im Heimbereich aber für sportliche Zwecke verwendet. Bitte bedenken Sie bei Ihrer Trainingsplanung, dass das Training mit einer Vibrationsplatte, obwohl sehr schonend für den Körper, dennoch sehr intensive ist. Gönnen Sie daher Ihrem Körper also genug Ruhephasen zwischen den einzelnen Trainings. Neben einem intensiven und effektiven Training der Muskulatur, hat die Nutzung einer Vibrationsplatte aber auch noch andere, sehr positive Auswirkungen auf den Körper.

So hat dieses Training zum Beispiel einen großen Einfluss auf die Knochendichte. Der Stoffwechsel wird durch die Vibrationen optimal angeregt, was sich positiv auf den Fettabbau auswirken kann.

Wenn bei Ihnen nachfolgende Punkte zutreffen, sollten Sie in jedem Fall vorab mit Ihrem Arzt abklären, ob und wie das Training mit einer Vibrationsplatte sinnvoll ist:

- | | |
|---|---|
| ☞ Herzschrittmacher | ☞ Thrombosen |
| ☞ Tumore | ☞ Metastasen |
| ☞ Epilepsie | ☞ Frisch ausgeführte Operationen |
| ☞ Akute Wunden | ☞ Schwangerschaft |
| ☞ Frisch eingesetzte Spirale | ☞ Akute Knochenbrüche |
| ☞ Akute Entzündungen | ☞ Akute Infektionen, z. B. ein grippaler Infekt |
| ☞ Implantate auf Metall- oder Kunststoffbasis | ☞ Zahnimplantate) |
| ☞ Nieren-, Gallen- und/oder Blasensteine | ☞ Operationen, die vor Kurzem ausgeführt wurden |
| ☞ Diabetes | ☞ Muskel- und Gelenkkrankheiten |
| ☞ Bandscheibendegeneration | ☞ Fehlstellung von Knochen und/oder Gelenken |
| ☞ Herz- und Gefäßkrankheiten | |

Sollten bei Ihnen Krankheitsbilder, Einschränkungen oder Beschwerden vorliegen, die hier nicht genannt werden, so besprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten, ob und wie Sie Ihr Training absolvieren sollten.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise bevor Sie mit Ihrem Training beginnen:

1. Bedienungsanleitung

Machen Sie sich vor dem Training unbedingt mit den Warn- und Sicherheitshinweisen der Bedienungsanleitung vertraut.

2. Halten Sie die Knie immer leicht gebeugt!

Vermeiden Sie bei Ihrem Training unbedingt das Stehen mit durchgedrückten Knien auf der Vibrationsplatte. Die Schwingungen werden durch eine gebeugte Beinhaltung abgefedert und gelangen nicht so stark in den Kopf.

3. Kein Risiko eingehen!

Bei gesundheitlichen Problemen (wie z. B. Rückenschmerzen) erst nach Rücksprache mit einem Arzt mit dem Vibrationstraining beginnen. Bei bestehenden Schwangerschaften sollten Sie ganz auf das Training verzichten.

4. Genügend trinken!

Ihr Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb vor und nach dem Training mindestens 0,3 Liter Wasser oder Saftschorle.

5. Gehen Sie es langsam an!

Führen Sie Ihr Trainingsprogramm anfangs 2x pro Woche à 10 Minuten aus.

Beginnen Sie mit niedrigen Frequenzen/Geschwindigkeiten und erhöhen Sie diese nur langsam.

6. Denken Sie auch an Ihr Herz-Kreislaufsystem!

Wir empfehlen Ihnen zusätzlich zu Ihrem Vibrationstraining ein Herz-Kreislauftraining, da dieses durch Vibrationstraining kaum gefördert wird.

**A1 Kniebeuge, eng**

Beinmuskulatur

Startposition:

- Füße hüftbreit auf der Platte platzieren
- Arme gerade nach vorne strecken
- Knie leicht gebeugt
- Gesäß nach hinten mit leichtem Druck auf die Fersen

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Gesäßes

**A2 Kniebeuge, breit**

Beinmuskulatur

Startposition:

- Füße schulterbreit auf der Platte platzieren
- Arme gerade nach vorne strecken
- Knie leicht gebeugt
- Gesäß nach hinten mit leichtem Druck auf die Fersen

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Gesäßes

**A3 Ausfallschritt**

Oberschenkel, Gesäß

Startposition:

- Einen Fuß mittig auf dem Gerät platzieren und das Knie beugen
- Knie des Standbeines nicht über den Fuß hinaus nach vorne schieben
- Das andere Bein gebeugt nach hinten
- Oberkörper gerade
- Arme vor dem Körper

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Gesäßes

**A4 Ausfallschritt, seitlich**

Oberschenkel, Gesäß

Startposition:

- Einen Fuß mittig auf dem Gerät platzieren und das Knie beugen
- Knie des Standbeines nicht über den Fuß hinaus nach vorne schieben
- das andere Bein angewinkelt neben dem Gerät platzieren
- Oberkörper gerade und Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Gesäßes

**A5 Beckenlift**

Gesäß, Oberschenkel

Startposition:

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden
- Füße hüftbreit auf dem Gerät platzieren und die Knie anwinkeln
- Arme auf dem Boden entlang des Körpers ablegen
- Becken nach oben drücken, bis Knie, Becken und Schultern eine Linie bilden

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Beckens

**A6 Wadenheben**

Wadenmuskulatur

Startposition:

- Füße hüftbreit auf dem Gerät platzieren
- Beine strecken
- Oberkörper gerade halten
- Fersen anheben

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung der Fersen

**B1 Dips**

Trizepsmuskulatur

Startposition:

- Mit beiden Händen auf der Platte abstützen
- Fersen eng zusammen, Fersen auf dem Boden platzieren und Beine anwinkeln
- Gesäß schwebt frei vor der Platte
- Oberkörper gerade und Arme durchstrecken

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Oberkörpers durch Anwinkeln der Arme

**B2 Liegestütz, eng**

Brust-, Schulter u. Trizepsmuskulatur

Startposition:

- Hände schulterbreit auf der Platte platzieren
- Arme gerade strecken
- Beine nach hinten strecken
- Becken anheben

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Oberkörpers durch Anwinkeln der Arme

**B3 Liegestütz, breit**

Brust-, Schulter- u. Trizepsmuskulatur

Startposition:

- Hände mit breitem Abstand auf der Platte platzieren
- Arme gerade strecken
- Beine nach hinten strecken
- Becken anheben

Variationen:

- Leichte Auf- und Abwärtsbewegung des Oberkörpers durch Anwinkeln der Arme

**B4 Superman, einarmig**

Untere Rücken- und Beinmuskulatur

Startposition:

- Rechtes Bein kniet vor der Platte
- Die linke Hand auf der Platte platzieren und den Arm strecken
- Das linke Bein gerade nach hinten strecken
- Den rechten Arm gerade nach vorne strecken

Variationen:

- Wechsel der Arm- und Beinposition

**B5 Rückenstrecker**

Rückenmuskulatur

Startposition:

- Füße vor der Platte hüftbreit platzieren
- Unterarme auf dem Gerät ablegen
- Becken anheben bis Oberschenkel, Becken und Schultern eine Ebene bilden

Variationen:

- Becken langsam absenken und anheben

**B6 Seitstütz**

Rumpfmuskulatur

Startposition:

- Körper in Seitenlage
- Mit gestrecktem Arm auf der Platte abstützen
- Beine gestreckt parallel übereinander legen
- Den anderen Arm gestreckt nach oben führen und halten
- Becken anheben bis Beine und Oberkörper eine Gerade bilden

Variationen:

- Seitenwechsel

**C1 Unterarmstütz**

Rücken- und Bauchmuskulatur

Startposition:

- Unterarme parallel zum Körper auf der Platte ablegen
- Schultern über der Ellenbogen platzieren
- Beine nach hinten strecken
- Füße eng zusammen auf die Fußspitzen stellen
- Becken anheben bis Rücken und Beine eine Gerade bilden

Variationen:

- Becken langsam senken und anheben

**C2 Unterarm-Seitstütz**

Rumpfmuskulatur

Startposition:

- Körper in Seitenlage
- Mit angewinkeltem Arm auf der Platte abstützen
- Beine gestreckt parallel übereinander legen
- Anderen Arm nach oben strecken
- Becken anheben bis Beine und Oberkörper eine Gerade bilden

Variationen:

- Becken langsam senken und anheben
- Seitenwechsel

**C3 Klappmesser**

Bauchmuskulatur

Startposition:

- Gesäß mittig auf der Platte platzieren
- Beine angewinkelt anheben
- Arme nach vorne strecken
- Oberkörper anheben bis sich Brust und Knie auf einer Höhe befinden

Variationen:

- Oberkörper langsam absenken - Beine strecken und Oberkörper anheben - Beine anwinkeln

**C4 Crunch**

Bauchmuskulatur

Startposition:

- Oberkörper längs auf der Platte ablegen
- Beine angewinkelt vor der Platte schulterbreit abstellen
- Hände hinter dem Kopf verschränken
- Oberkörper soweit anheben bis Bauchmuskulatur angespannt ist

Variationen:

- Oberkörper langsam absenken und anheben

**C5 Beckenlift**

Bauchmuskulatur

Startposition:

- Oberkörper längs auf der Platte ablegen
- Beine eng zusammen gerade nach oben strecken
- Hände hinter dem Kopf verschränken
- Becken anheben

Variationen:

- Beine langsam absenken und anheben

**C6 Criss Cross**

Bauchmuskulatur

Startposition:

- Oberkörper längs auf der Platte ablegen
- Hände hinter dem Kopf verschränken
- Rechts Bein anwinkeln, linkes Bein ausstrecken
- Oberkörper so drehen, dass der linke Ellenbogen Richtung rechtem Knie zeigt

Variationen:

- Statische Ausführung: Seite wechseln
- Dynamische Ausführung: Beine im Wechsel strecken und anwinkeln, Oberkörper entsprechend drehen

**D1 Bizepscurl**

Bizeps

Startposition:

- Beine schulterbreit auf der Platte platzieren
- Knie leicht anwinkeln
- Oberkörper gerade
- Mit den Händen die Griffe der Trainingsgurte fassen
- Unterarme anwinkeln bis die Hände auf Höhe der Brust sind

Variationen:

- Unterarme langsam absenken und anheben

Hilfsmittel: Trainingsgurte**D4 Einbeinstand, seitlich**

Beinmuskulatur

Startposition:

- Ein Trainingsband über beide Oberschenkel oberhalb der Knie platzieren
- Das rechte Bein mittig auf der Platte platzieren und das linke Bein gestreckt seitlich anheben
- Oberkörper gerade, Hände vor dem Körper halten

Variationen:

- Gestrecktes Bein langsam absenken und anheben
- Seitenwechsel

Hilfsmittel: Trainingsband**D2 Rudern**

Oberarm- und Rückenmuskulatur

Startposition:

- Beine schulterbreit auf der Platte platzieren
- Knie mittel angewinkelt
- Oberkörper gerade
- Mit den Händen die Griffe der Trainingsgurte fassen
- Ellenbogen angewinkelt nach hinten ziehen und Schulterblätter eng zusammenführen

Variationen:

- Arme langsam nach vorne strecken und zurückziehen

Hilfsmittel: Trainingsgurte**D5 Einbeinstand, hinten**

Beinmuskulatur

Startposition:

- Ein Trainingsband über beide Oberschenkel oberhalb der Knie platzieren
- Das linke Bein mittig auf der Platte platzieren und das rechte Bein gestreckt nach hinten anheben
- Oberkörper gerade, Hände vor dem Körper halten

Variationen:

- Gestrecktes Bein langsam absenken und anheben
- Seitenwechsel

Hilfsmittel: Trainingsband**D3 Frontheben**

Schultermuskulatur

Startposition:

- Beine schulterbreit auf der Platte platzieren
- Knie leicht winkeln
- Oberkörper gerade
- Mit den Händen die Griffe der Trainingsgurte fassen
- Arme gerade nach vorne anheben

Variationen:

- Arme langsam absenken und anheben

Hilfsmittel: Trainingsgurte**D6 Kniebeuge**

Beinmuskulatur

Ausführung:

- Ein Trainingsband über beide Oberschenkel oberhalb der Knie platzieren
- Beine schulterbreit auf der Platte platzieren
- Knie beugen
- Gesäß nach hinten schieben mit Gewicht auf den Fersen
- Oberkörper aufrecht, Arme nach oben strecken

Variationen:

- Beine langsam leicht strecken und wieder beugen

Hilfsmittel: Trainingsgurte

**E1 Oberkörper****Ausführung:**

- Vor der Platte auf dem Boden knien
- Oberkörper nach vorne strecken
- Arme auf den Platte ablegen und mit den Händen der Rand der Platte fassen
- Gesäß auf den Fersen absetzen und nach hinten schieben

**E2 Unterkörper****Ausführung:**

- Vor der Platte mit dem Rücken auf den Boden legen
- Füße/Waden auf der Platte ablegen

**E3 Beine / unterer Rücken****Ausführung:**

- Beide Füße schulterbreit auf der Platte platzieren
- Beine strecken
- Oberkörper nach vorne absenken
- Arme gestreckt nach unten baumeln lassen

**E4 Oberschenkel, Rückseite****Ausführung:**

- Oberschenkelrückseite auf der Platte ablegen
- Knie sind leicht gebeugt und Waden hängen in der Luft
- Mit den Unterarmen auf dem Boden abstützen
- Oberkörper gerade halten

**E5 Oberschenkel, Vorderseite****Ausführung:**

- Oberschenkel Vorderseite auf der Platte ablegen
- Waden anwinkeln und Füße Richtung Decke strecken
- Mit den Unterarmen auf dem Boden abstützen
- Oberkörper gerade halten

**E6 Oberschenkel, Innenseite****Ausführung:**

- Auf die Platte setzen
- Ein Bein angewinkelt auf der Platte ablegen
- Das andere Bein anwinkeln und den Fuß vor dem liegenden Bein absetzen
- Mit beiden Händen das aufrecht angewinkelte Bein unterhalb des Knies fassen

Variante:

- Seitenwechsel

Führen Sie die Dehn- & Massageübungen regelmäßig aus. Das Trainingsgerät wird bei Dehnübungen nicht eingeschaltet. Wenn Sie die Übung als Massage ausführen, wählen Sie eine niedrige Frequenz idealerweise im 3D-Modus.

LIFEPLATE®

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Nordring 80 ♦ D-64521 Gross-Gerau
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.com

© 2021 by Maxxus Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Maxxus Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.