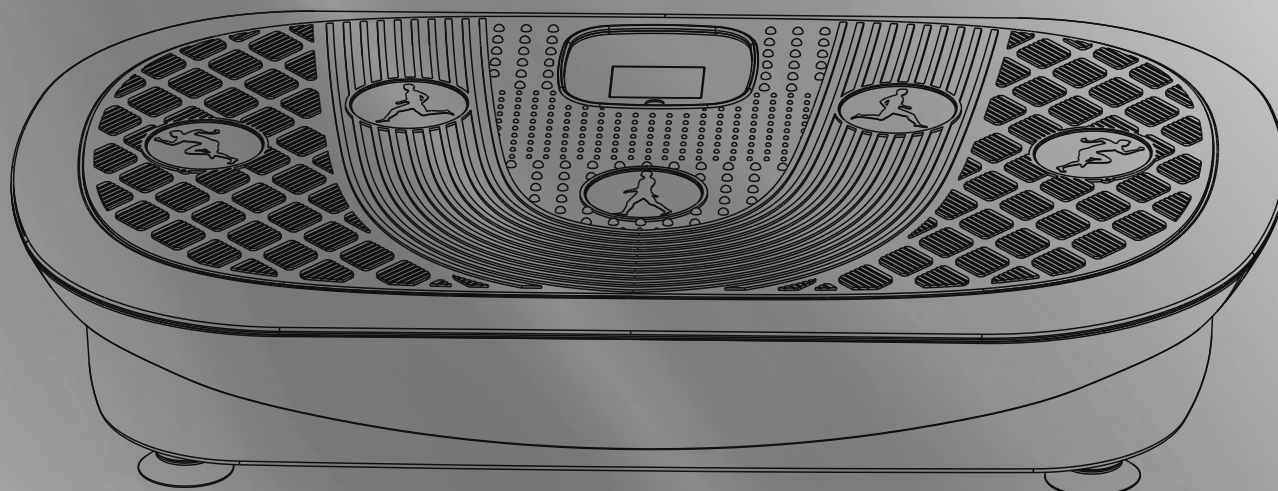


LIFEPLATE® 4.0

Trainingsanleitung



DEU

ENG

ITA

FRA

ESP

© 2019 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.

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 Physiotherapeuten 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.

DEU



A1 Kniebeuge, leicht
gesamte Beinmuskulatur

Startposition:

Füße hüftbreit platzieren, Arme gerade nach vorne gestreckt, Knie leicht gebeugt, Gesäß nach hinten mit leichtem Druck auf die Fersen.

Variationen:

1. Halten Sie die Position
2. Kleine Auf- und Abwärtsbewegung des Gesäßes



A2 Kniebeuge, schwer
gesamte Beinmuskulatur

Startposition:

Füße hüftbreit platzieren, Arme gerade schräg nach oben gestreckt, Knie leicht gebeugt, Gesäß nach hinten mit leichtem Druck auf die Fersen.

Variationen:

1. Halten Sie die Position
2. Kleine Auf- und Abwärtsbewegung des Gesäßes



A3 Wadenheben, leicht
Wadenmuskulatur

Startposition:

Füße hüftbreit auf dem Gerät platzieren, Knie gebeugt, Arme leicht nach oben, Fersen anheben

Variationen:

1. Position halten
2. Leichte Auf- u. Abwärtsbewegung der Fersen

**A4 Wadenheben, schwer**

Wadenmuskulatur

Startposition:

Füße hüftbreit auf der Gerät platzieren, Knie gebeugt, Arme gerade nach oben, Fersen anheben

Variationen:

1. Position halten
2. Leichte Auf- u. Abwärtsbewegung der Versen

**A5 Ausfallschritt, einbeinig**

Oberschenkel, Gesäß

Startposition:

Einen Fuß mittig auf dem Gerät platzieren, das andere Bein gestreckt nach hinten. Knie des Standbeines nicht über den Fuß hinaus nach vorne schieben. Oberkörper gerade, Arme gestreckt nach oben.

Variationen:

1. Halten Sie die Position

**A6 Sit-Up, leicht**

Bauchmuskulatur

Startposition:

Gesäß auf dem Gerät, Knie zur Brust, Hände vor der Brust

Variationen:

1. Halten Sie die Position

**A7 Sit-Up, mittel**

Bauchmuskulatur

Startposition:

Gesäß auf dem Gerät, Beine angewinkelt nach oben heben, Hände seitlich am Kopf, Ellenbogen nach außen, Oberkörper anheben

Variationen:

1. Position halten

**A8 Sit-Up, schwer**

Bauchmuskulatur

Startposition:

Gesäß auf dem Gerät, Beine ausgestreckt leicht angehoben, Hände seitlich am Kopf, Ellenbogen nach außen, Oberkörper anheben

Variationen:

1. Position halten
2. Füße langsam vom Körper weg bewegen und wieder zurück

**A9 Bauchheber, dynamisch**

Bauchmuskulatur

Startposition:

Gesäß auf dem Gerät, Beine ausgestreckt über Kreuz leicht angehoben, Hände vor der Brust, Oberkörper anheben

Variationen:

Die Beine abwechselnd rechts und links kreuzen. Geschwindigkeit variieren.



A10 Unterarmstütz

Bauch- & untere Rückenmuskulatur

Startposition:

Unterarme auf dem Gerät ablegen, gestreckte Beine hüftbreit auseinander, Fußspitzen auf den Boden, Körperspannung aufbauen

Variationen:

1. Position halten



A11 Oberarmstütz

Schultern, Rücken, Bauch, Trizeps

Startposition:

Füße nebeneinander, Beine gestreckt, Hände schulterbreit auf dem Gerät, Arme durchdrücken, Rücken und Bauch anspannen

Variationen:

1. Position halten
2. Ferse auf dem Boden absetzen



A12 Rückenstrecker

Untere Rücken- und Beinmuskulatur

Startposition:

Beine hüftbreit auf dem Gerät, Knie gebeugt, Oberkörper nach vorne beugen, Gesäß anheben, leichtes Hohlkreuz, Hände seitlich an Kopf

Variationen:

1. Position halten
2. Oberkörper leicht anheben und wieder absenken

DEU



A13 Rückenstrecker, dynamisch

Untere Rücken- und Beinmuskulatur

Startposition:

Beine hüftbreit auf dem Gerät, Knie gebeugt, Oberkörper seitlich nach vorne beugen, leichtes Hohlkreuz, Arme angewinkelt auf Kopfhöhe anheben, Hände verschränken

Variationen:

Oberkörper langsam von rechts nach links drehen



A14 Rudern

Rückenmuskulatur

Startposition:

Vor dem Gerät stehen, Knie gebeugt, Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper gerade halten, Schultern zurück, Griffe fassen, Ellenbogen dicht am Körper nach hinten ziehen

Variationen:

1. Position halten
2. Hände langsam Richtung Gerät und zurück bewegen



A15 Schulterheben

seitliche Schulter

Startposition:

Auf dem Gerät stehen, Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Griffe fassen und die Arme seitlich anheben, Brustbein aufrichten, Schultern spannen

Variationen:

1. Position halten
2. Arme langsam Richtung Gerät absenken und wieder anheben



A16 Frontheben, gerade

vordere Schulter

Startposition:

Auf dem Gerät stehen, Beine hüft-breit, Knie leicht gebeugt, Griffe fassen und die Arme nach vorne anheben, Schultern tief drücken

Variationen:

1. Position halten
2. Arme langsam Richtung Gerät absenken und wieder anheben



A17 Schulterheben, überkreuz

seitliche Schulter

Startposition:

Auf dem Gerät stehen, Beine hüft-breit, Knie locker, Griffe überkreuz fassen und die Arme seitlich anheben, Brust-bein aufrichten, Schultern spannen

Variationen:

1. Position halten
2. Arme langsam Richtung Gerätemitte absenken und wieder anheben



A18 Liegestütz leicht

Brust-, Schulter u. Trizepsmuskulatur

Startposition:

Hände leicht nach innen gedreht u. schulterbreit auf dem Gerät platzieren, Ellenbogen gebeugt, Knie am Boden platzieren, Bauchspannung halten

Variationen:

1. Position halten
2. Kleine Auf- u. Abwärtsbewegung (Arme beugen und strecken)



A19 Liegestütz schwer

Brust-, Schulter und Trizepsmuskulatur

Startposition:

Hände leicht nach innen gedreht u. schulterbreit auf dem Gerät platzieren, Ellenbogen gebeugt, Beine gestreckt, Füße am Boden platzieren, Bauchspannung halten

Variationen:

1. Position halten
2. Kleine Auf- u. Abwärtsbewegung (Arme beugen und strecken)



A20 Hammer Curl

Bizepsmuskulatur

Startposition:

Auf dem Gerät stehen, Beine hüft-breit, Knie locker, Griffe gerade fassen, Faust zeigt aufrecht nach vorne, die Unterarme nach vorne im rechten Winkel anheben

Variationen:

1. Position halten
2. Unterarme absenken und wieder anheben



A21 Trizepsziehen

Trizepsmuskulatur

Startposition:

Auf dem Gerät stehen, Beine hüft-breit, Knie leicht gebeugt Griffe fassen, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt Oberarme schräg nach hinten strecken, Unterarme strecken.

Variationen:

1. Position halten
2. Unterarme absenken und wieder anheben



A22 Dips

Trizepsmuskulatur

Startposition:

Hände mit den Fingerspitzen nach vorne auf der Gerätekante platzieren, Ellenbogen zeigen nach hinten, Arme angewinkelt, Fersen auf Boden, Beine leicht angewinkelt, Gesäß anheben

Variationen:

1. Position halten
2. Kleine Auf- u. Abwärtsbewegung (Arme beugen und strecken)



A23 Kombiübung I

Ganzer Körper

Startposition:

Hände schulterbreit auf dem Gerät, Arme gestreckt, Füße nebeneinander auf Boden. Gesäß über Kopfhöhe
Abwechselnd rechtes und linkes Bein gestreckt anheben und wieder absetzen



A24 Kombiübung II

Ganzer Körper

Startposition:

Im Ausfallschritt ein Fuß mittig auf der Platte, Bein gebeugt. Griffe fassen, Hände im Untergriff, Ellbogen leicht angewinkelt. Oberarme langsam anheben bis Hände auf Stirnhöhe, dann wieder absenken. Standbein zur Hälfte der Übung wechseln.

DEU

Trainingsbeispiele

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den nachfolgenden Trainingsprogrammen um Vorschläge für die Gestaltung eines individuellen Vibrationstraining handelt. Diese Trainingsprogramme haben keinerlei Gemeinsamkeit mit den Programmen der jeweiligen Vibrationsplatten.

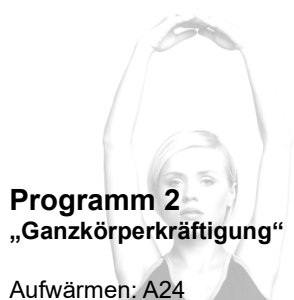


Programm 1 „Gesundheitstraining“

Aufwärmen: A24

Kräftigung: A1, A6, A7, A12, A14, A18, A20

Anschließend intensiv dehnen!

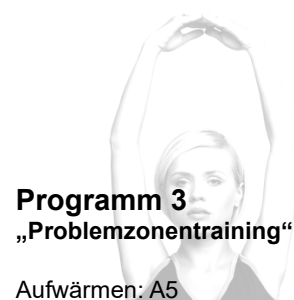


Programm 2 „Ganzkörperkräftigung“

Aufwärmen: A24

Kräftigung: A2, A4, 10, A11, A13, A14, A16, A17, A19, A20, A22

Anschließend intensiv dehnen!



Programm 3 „Problemzonentraining“

Aufwärmen: A5

Kräftigung: A2, A6, A9, A12, A14, A15, A18, A22, A23

Anschließend intensiv dehnen!

Dehnung

Führen Sie die Dehnübungen nach jedem Training aus. Das Trainingsgerät wird hierbei nicht eingeschaltet. Natürlich können Sie die Dehnübungen auch ohne das Gerät ausführen.



D1
Dehnung des Hüftbeugers

Unterschenkel auf der Platte ablegen, Oberkörper auf dem Boden ablegen und entgegengesetzt zu den Knien drehen.



D2
Dehnung der Wade

Leichte Schrittstellung auf dem Gerät, beide Fußspitzen nach vorne ausrichten, hintere Ferse nach unten drücken, Gewicht nach vorne verlagern



D3
Dehnung der Adduktoren

Seitlich zum Gerät stellen, ein Bein gestreckt auf die Platte, das andere vor dem Gerät angewinkelt aufstellen, die Fußspitzen nach vorne ausrichten und einen leichten Zug zum Standbein am Boden geben



D4
Dehnung des Rückens und der Schultern

Vor dem Gerät knien, die Hände mit gestreckten Armen auf der Platte ablegen, Gesäß nach hinten ziehen, Schultern tief drücken und den Rücken lang ziehen



D5
Dehnung des unteren Rückens

Auf das Gerät setzen, Beine locker, Versen am Boden aufstellen, Hände umfassen die Knöchel, Oberkörper leicht nach vorne ziehen.



D6
Dehnung der Oberschenkel

Im leichten Ausfallschritt ein Fuß mittig auf Gerät. Oberkörper aufrecht, Hände auf Knie ablegen. Vorderes Knie nach vorne schieben und Spannung halten.

LIFEPLATE®

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
D-64331 Weiterstadt
Germany
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de