

ÜBUNGSANLEITUNG VIBRATIONSPLATTE ELEGANCE

ÜBUNGSANLEITUNG VIBRATIONSPLATTE ELEGANCE



## Übungen ohne Straps 1-12



1

**1 Grundposition**  
Hüftbreiter Stand – Knie leicht gebeugt – Bauch und Po angespannt – Arme locker neben dem Körper (je weiter die Knie gebeugt werden, desto intensiver ist die Übung für die Oberschenkel).



2

**2 Kniebeuge**  
Aus der Grundposition tiefer in die Knie gehen – Po nach hinten schieben – Darauf achten dass das Gewicht tendenziell auf Ferse lastet – Knie nicht über gedachte Linie mit den Zehenspitzen schauen – Arme je nach Belieben seitlich vor dem Körper halten oder Hände vor dem Körper zusammenführen.



3

**3 Ausfallschritt**  
Einen Fuß auf, der andere Fuß in größerem Abstand vor der Platte – Po und Bauch bewusst anspannen – hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – Hände locker auf vorderem Oberschenkel ablegen – SEITENWECHSEL.



4

**4 Ausfallschritt mit U-Halte**  
Einen Fuß auf, der andere Fuß in größerem Abstand vor der Platte – Po und Bauch bewusst anspannen – hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – Arme neben dem Körper in U-Halte – SEITENWECHSEL.



5

**5 U-Stütz**  
Füße auf der Platte positionieren – auf den Bauch am Boden vor der Platte – Auf Unterarme stützen – Ellenbogen senkrecht unter Schulter positionieren – Oberkörper und Oberschenkel vom Boden abheben – gerade Linie des Körpers – Gewicht nur auf Füßen und Unterarmen.



6

**6 Liegestütz (lang)**  
Hände schulterbreit auf Platte – Füße sind vor der Platte auf dem Boden – Arme leicht beugen – Po, Bauch, Arme und Beine aktiv anspannen – Körpergewicht ruht nur auf den Händen und den Fußspitzen – Übung kann auch um 180° gedreht mit Füßen auf Platte durchgeführt werden.



7

**7 Liegestütz (kurz)**  
Hände schulterbreit auf Platte – Knie sind vor der Platte auf dem Boden – Arme leicht beugen – Po, Bauch, Arme und Beine aktiv anspannen – Körpergewicht ruht nur auf den Händen und den Knien.



8

**8 Brücke**  
Vor der Platte auf Rücken liegend – Füße auf die Platte stellen – Anheben des Rumpfes – Kopfbereich und Schultern auf Boden – Arme flach und entspannt neben den Körper mit Handflächen nach oben – Gerade schräge Linie von Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberkörper.



9

**9 Brücke im Zehenstand (Waden)**  
Vor der Platte auf Rücken liegend – Fußballen auf die Platte stellen – Anheben des Rumpfes – Kopfbereich und Schultern auf Boden – Arme flach und entspannt neben den Körper mit Handflächen nach oben – Gerade schräge Linie von Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberkörper.



10

**10 Brücke mit Beinlift**  
Vor der Platte auf Rücken liegend – Füße auf die Platte stellen – Anheben des Rumpfes – Kopfbereich und Schultern auf Boden – Arme flach und entspannt neben den Körper mit Handflächen nach oben – gerade schräge Linie von Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Oberkörper – ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels ausstrecken – SEITENWECHSEL.



11

**11 Bauchmuskulatur**  
Auf Platte setzen – Beine vom Boden abheben und anwinkeln – Arme seitlich neben den Oberschenkeln – als Steigerung die Beine im Wechsel strecken und beugen.



12

**12 Seitlicher Rumpf**  
In Seit-Lage die Füße auf der Platte – Hände und Körper vor der Platte ablegen – Schulter und Oberarm senkrecht zum Boden – auf Unterarm abstützen und Hüfte, Po von Boden abheben – Gerade Linie bilden.

## Übungen mit Straps 13-17



13

**13 Bizeps mit Straps**  
Grundposition auf der Platte stehend – Straps nah am Körper – Ellenbogen in die Hüfte gestemmt – Straps so fest es geht nach oben Richtung Decke ziehen – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Hüfte).



13a

**13a Steigerung**  
Einen Fuß auf, der andere Fuß in größerem Abstand vor der Platte – Po und Bauch bewusst anspannen – Hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – SEITENWECHSEL.



14

**14 Side-Strap**  
Grundposition auf der Platte stehend – Arme seitlich ausgestreckt bis ca. Schulterhöhe – Straps nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – Auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).



15

**15 U-Halte mit Straps**  
Grundposition auf der Platte stehend – Arme seitlich ausgestreckt bis ca. Schulterhöhe und dann in Ellenbogen beugen (U-Halte) – Straps aus Schultern heraus nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – Auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).



16

**16 Front-Strap**  
Grundposition auf der Platte stehend – Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt – Straps nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – Auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).



17

**17 Trizeps-Lift mit Straps**  
Grundposition auf der Platte stehend – Straps nah am Körper – Arme gestreckt – Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne gebeugt – Arme mit Straps soweit es geht nach hinten strecken – Auf Körperspannung achten – Auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Hüfte).



Die MOTIVE by U.N.O. Vibrationsplatte Elegance bietet 21 Trainingsmöglichkeiten/Entspannungsübungen. Eine stabile und rutschsichere Trainingsoberfläche und Anti-Rutsch-Füße sorgen für sicheren Halt. 4 Programme und 30 Intensitätsstufen mit einer Vibrationsfrequenz von 50 Hz und einer Schwingungsamplitude bis 10 mm ermöglichen ein optimales Training. Das moderne LCD-Display bietet zahlreiche Einstellungen wie Zeiteinstellung, Vibrationsgeschwindigkeit, Kalorien, Zeit und Modus.

## Entspannung 18-21



18

**18 Entspannung**  
Wade Vor die Platte auf den Rücken legen – Waden auf die Platte legen – Bequeme Liegeposition während der Entspannung.



19

**19 Entspannung**  
Hintere Oberschenkel Vor die Platte auf den Boden setzen – Oberschenkel auf die Platte legen – Mit den Armen abstützen – bequeme Position während der Entspannung.



20

**20 Entspannung**  
Vordere Oberschenkel Vor die Platte auf den Bauch legen –Oberschenkelvorderseite auf die Platte legen – Auf den Unterarmen abstützen – Bequeme Liegeposition während der Entspannung.



21

**21 Stuhl sitzend**  
Entspannt auf einen bequemen Stuhl vor die Platte setzen – Füße auf die Platte stellen.