

**Training auf dem
Vibrogym**

**Vier
großartige
Programm**

www.inSPORTlineTrenner.cz
www.inSPORTline.cz



inSPORTline Coach berät



Warum auf einem Vibrogym trainieren?

- Stärkt die Muskulatur
- verbessert die Durchblutung
- erhöht die Knochendichte
- erhöht den Spiegel des Hormons Serotonin
- erhöht den Kollagen- und Testosteronspiegel
- verbessert das Gleichgewicht
- verkürzt die Trainingszeit
- ermöglicht ein Training mit weniger Kraftaufwand

Warum E-Training nutzen?

- Wir motivieren Sie und begleiten Sie
- Wir erstellen Ihren persönlichen Trainingsplan
- Sie sind immer unter der Kontrolle eines Profis
- Lassen Sie uns Ihre Zeit sparen



Unternehmen! InSPORTline Trainer zielt darauf ab, Ihren gesunden Lebensstil zu verbessern.

Wir haben langjährige Erfahrung im Bereich Fitness, Ernährung und Spitzensport. Wir beraten Sie, wie Sie Training und Bewegung so kombinieren, dass Sie Ihre Erfolge erzielen und sich richtig fit fühlen.

Unser Ziel ist es, qualitativ hochwertige Dienstleistungen mit einem individuellen Ansatz für jeden Kunden anzubieten.

Petr Kopriva, Hupptrainer

- 3. Platz bei der European Long Triathlon Championship, Prag (2009)
- Gewinner des tschechischen Duathlon Cups (2008)

Wir stellen Ihnen 4 Grundprogramme für die richtige Übung auf dem Vibromassagegerät vor.

- Abnehmen bis zum Maximum - genau für Frauen
- eine tolle Figur machen - genau für Frauen
- den Körper stärken
- entspannen und abschalten



www.InSPORTlineTrainer.cz | www.inSPORTline.cz

email: trener@insportlinetrener.cz Tel: +420/733 123 389

Programm 1 Abnehmen bis zum Maximum - Genau für Frauen

Dies ist eine spezielle Übung zum effektiven Abnehmen auf dem Vibrogym.
Die Übung konzentriert sich hauptsächlich auf Problemzonen der unteren Gliedmaßen und des Rumpfes.

Vor der eigentlichen Übung empfehlen wir ein gut 10-minütiges Aufwärmen des Körpers.
Cardio-Aktivitäten: Laufen, Joggen, Radfahren.

Die Trainingseinheit auf dem Vibrogym sollte maximal 20 Minuten dauern und besteht aus Dehnung, Kräftigung und Entspannung.



Maximal abnehmen - genau für Frauen / 01 // Streck



Physiologische Wirkung: Dehnung des Nacken- und Trapezmuskels.

Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Plattform, strecken Sie Ihre Hand aus und erreichen Sie mit den Fingern den oberen Teil des Ohrs. Drücken Sie in dieser Position Ihren Kopf fest in Richtung Ihrer Schulter. Die andere Hand wird hinter der Kante der Maschine arretiert.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung des Schultergürtels.

Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie Ihren Arm hinter Ihrem Körper, drücken Sie die Handfläche der anderen Hand sanft nach unten auf Ihren Ellbogen.

Übungszeit: 30s (15s auf beiden Seiten)

Vibrogym-Einstellung: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung des Brustmuskels.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, die Hände sind hinter dem Körper verbunden, die Ellbogen sind gebeugt.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellung: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Beschreibung der Übung: Fuß auf Plattform, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein beugen, Oberschenkel und Wade im 90°-Winkel, Knie senkrecht über Knöchel halten, hinterer Fuß gestützt, Knie gebeugt, der Oberkörper befindet sich in Verlängerung des Beins, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, die Hände ruhen auf den Knien.

Übungszeit: 30s (15s auf beiden Seiten)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie das Standbein leicht am Knie, fassen Sie den Spann des anderen Beins und ziehen Sie die Ferse auf das Gesäß.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Maximal abnehmen - genau für Frauen / 02 // Beine

Physiologische Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Im Schneidersitz auf die Pose stellen, Knie und Zehen zeigen nach außen, Kniebeuge mit gebeugten Knien ausführen, Becken leicht absenken und auf die Anspannung des Gesäßes achten, Hände seitlich halten.

Übungszeit: 30-90 s Position halten.

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35 bis 40 Hz).

Physiologische Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, lehnen Sie sich nach vorne, platzieren Sie Ihre Füße in einer Linie mit Ihren Hüften und führen Sie eine Kniebeuge durch.

Übungszeit: 30-90 s.

1. Möglichkeit, 30-90 s in der Position zu bleiben
2. Option Kniebeugen durchführen.

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35 bis 40 Hz).

Physiologische Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

Übungsbeschreibung: Seitlich zur Plattform stehen, Ausfallschritt zur Seite, Arme in Unterarme:

Übungszeit: 30-90s. Ausfallschritte zur Seite ausführen, auf der anderen Seite wiederholen.

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35 bis 40 Hz).

Physiologische Wirkung: Kräftigung der Wadenmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Stellen Sie sich auf die Plattform, heben Sie die Fersen von der Matte, machen Sie einen Ausfallschritt, die Hände hinter dem Rücken.

Übungszeit: 30-90s.

1. Möglichkeit, in Position zu bleiben
2. Möglichkeit einer wiederholten Exposition

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35 bis 40 Hz).

Physiologische Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich vor die Plattform, machen Sie einen Ausfallschritt mit einem Bein nach vorne.

Versuchen Sie mit dem ganzen Fuß auf die Fußmitte zu treten, Oberschenkel und Wade stehen im rechten Winkel. Lösen Sie das Standbein, drücken Sie im Gegenteil das Knie auf den Boden. Dann stellen Sie sich wieder vor die Plattform.

Übungszeit: 30-90s

1. Möglichkeit: In der Longe bleiben
2. Möglichkeit: Ausfallschritte im Stehen machen

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35 bis 50 Hz).

Maximal abnehmen - genau für Frauen / 03 // Body



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Auf der Plattform liegen, Unterschenkel an den Knien anwinkeln, Hände hinter dem Rücken, Oberkörper zu den Beinen ziehen. Drücken Sie Ihre Hüften in die Matte.

Übungszeit: 30s

1. Möglichkeit in einem Winkel von 45°

2. Möglichkeit.: Setzen Sie sich hin

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Legen Sie sich auf die Plattform, die unteren Gliedmaßen schwingen mit dem Rumpf im 90°-Winkel, Sie heben das Becken an.

Übungszeit: 30s

1. Möglichkeit, in Position zu bleiben

2. Möglichkeit, das Becken anzuheben

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Seitlich auf die Plattform legen, Arm und Unterarm abstützen, Fuß beugen, Knie nicht beugen, Bein heben und auf Höhe der Hüfte (Hüftgelenk) bringen.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Auf dem Boden liegend, die oberen Gliedmaßen ruhen auf der Matte, die unteren Gliedmaßen sind an den Knien gebeugt und angehoben.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Muskelstärkung im Beckenbereich.

Beschreibung der Übung: Legen Sie sich auf eine Gymnastikmatte in Rückenlage, beugen Sie Ihre leicht gespreizten unteren Gliedmaßen, die auf der Plattform liegen, heben Sie Ihr Becken an, legen Sie Ihre Hände hinter Ihren Rücken.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz).

Maximal abnehmen - genau für Frauen / 04 // Relax



Physiologische Wirkung: Entspannung der Halswirbelsäule.

Beschreibung der Übung: Knien Sie sich vor die Plattform, die Arme sind gestreckt und ruhen auf der Plattform. Halten Sie den Rücken gerade, den Kopf frei zwischen den Schultern.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Körperhälfte.

Übungsbeschreibung: Sitzen Sie mit gebeugten Unterschenkeln, die Ellbogen ruhen auf der Plattform.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Entspannung der Lendenwirbelsäule.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, machen Sie eine Rumpfvorbeuge.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich seitlich zur Plattform, legen Sie das obere Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der unteren Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf die Seite zur Plattform, legen Sie Ihr gebeugtes Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)

PROGRAMM 2

Machen Sie eine tolle Figur - genau für Frauen.

Dies ist eine Übung zur effektiven Kräftigung geschwächter Muskelgruppen auf dem Vibrogym. Die Übung zielt in erster Linie auf die Kräftigung des Beckenbodens ab.

Vor der eigentlichen Übung empfehlen wir ein gut 10-minütiges Aufwärmen des Organismus.
Cardio-Aktivitäten: Laufen, Joggen, Radfahren.

Eine Trainingseinheit auf dem Vibrogym sollte maximal 30 Minuten dauern und besteht aus Dehnung, Kräftigung und Entspannung.



Maximal abnehmen - genau für Frauen / 01 // Strecink



Physiologische Wirkung: Dehnung des Nacken- und Trapezmuskels.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, strecken Sie Ihre Hand aus und erreichen Sie mit den Fingern den oberen Teil des Ohrs. Drücken Sie in dieser Position Ihren Kopf fest in Richtung Ihrer Schulter. Die andere Hand wird hinter der Kante der Maschine arretiert.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung des Schultergürtels.

Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie Ihren Arm hinter Ihrem Körper, drücken Sie die Handfläche der anderen Hand sanft nach unten auf Ihren Ellbogen.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung des Brustmuskels.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, die Hände sind hinter dem Körper verbunden, die Ellbogen sind gebeugt.

Übungszeit: 30s

Vibogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Beschreibung der Übung: Fuß auf Plattform, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein beugen, Oberschenkel und Wade im 90°-Winkel, Knie senkrecht über Knöchel halten, hinterer Fuß gestützt, Knie gebeugt, der Oberkörper befindet sich in Verlängerung des Beins, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, die Hände ruhen auf den Knien.

Übungszeit: 30s (15s auf beiden Seiten)

Vibogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie das Standbein leicht am Knie, fassen Sie den Spann des anderen Beins und ziehen Sie die Ferse auf das Gesäß.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)

Maximal abnehmen - genau für Frauen / 02 // Bauchmuskel



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung: auf der Plattform liegen, Beine 90° zum Oberkörper, Kopf und Oberkörper anheben, Bauchmuskeln anspannen und Lendenwirbelsäule an die Plattform drücken, Arme anziehen die Knöchel.

Übungszeit: 30s

1. Möglichkeit, in Position zu bleiben
2. die Möglichkeit ist schwingen

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Auf der Plattform liegen, eine untere Extremität gebeugt, Arme in den Unterarmen, Oberkörper zur gebeugten unteren Extremität ziehen.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Legen Sie sich auf die Plattform, die unteren Gliedmaßen sind gebeugt, der Knöchel ist hinter dem Knie verriegelt, die gegenüberliegende Hand ist hinter dem Rücken, drehen Sie den Oberkörper, beugen Sie sich leicht nach vorne und ziehen Sie den Ellbogen zum Knie.

Übungszeit: 30s (Übung auf beiden Seiten durchführen)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Auf der Plattform liegen, Hände am Körper entlang, mit der Ausatmung die Bauchmuskeln anspannen, Hüfte zur Plattform drücken, Arme, Schultern und Kopf vom Boden heben, Beine gestreckt anheben und in dieser halten Position.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Seitlich auf die Plattform legen, Ellbogen gegen Plattform abstützen, Becken aufhängen.

Übungszeit: 30s (Übung auf beiden Seiten durchführen)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)

Maximal abnehmen - genau für Frauen / 03 // Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Sitzen Sie im Schneidersitz auf der Plattform, heben Sie die gestreckte untere Extremität an, die Arme werden gegen die Plattform abgestützt.

Übungszeit: 30s. (Übung auf beiden Seiten durchführen).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich vor die Plattform, stürzen Sie mit einem Bein nach vorne auf die Plattform. Das hintere Bein ist an der Spitze gebogen.

Übungszeit: 30-90s

1. die Möglichkeit, in einem Ausfallschritt zu bleiben
2. Option: Ausfallschritte im Stehen ausführen

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Vor der Plattform liegen, Becken und Vorderfuß vom Boden abheben, Fuß kreuzen, ein Unterschenkel wird gegen die Plattform gedrückt, das andere also gekreuzt.

Übungszeit: 30s (Übung auch am zweiten Unterschenkel durchführen)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)



Physiologische Wirkung: Muskelstärkung im Beckenbereich.

Beschreibung der Übung: auf dem Boden liegen, die unteren Gliedmaßen sind auf der Plattform.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Legen Sie sich seitlich auf die Plattform, beugen Sie den Ellbogen gegen die Plattform und heben Sie den gebeugten Unterschenkel an, halten Sie ihn im rechten Winkel knapp über sich.

Übungszeit: 30s. (Übung auf der anderen Seite durchführen)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)

Maximal abnehmen - genau für Frauen / 04 // Relax



Physiologische Wirkung: Entspannung der Halswirbelsäule.

Beschreibung der Übung: Knien Sie sich vor die Plattform, die Arme sind gestreckt und ruhen auf der Plattform. Halten Sie den Rücken gerade, den Kopf frei zwischen den Schultern.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Körperhälfte.

Übungsbeschreibung: Sitzen Sie mit gebeugten Unterschenkeln, die Ellbogen ruhen auf der Plattform.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der Lendenwirbelsäule.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, machen Sie eine Rumpfvorbeuge.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich seitlich zur Plattform, legen Sie das obere Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der unteren Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf die Seite zur Plattform, legen Sie Ihr gebeugtes Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90 s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)

Programm 3 Den Körper stärken

Dies ist eine Übung zur effektiven Kräftigung geschwächter Muskelgruppen auf dem Vibrogym.

Wir empfehlen das Training hauptsächlich für Männer.

Die Übung konzentriert sich auf die Kräftigung der oberen Körperhälfte.

Vor der eigentlichen Übung empfehlen wir ein gut 10-minütiges Aufwärmen des Organismus.
Cardio-Aktivitäten: Laufen, Joggen, Radfahren.

Eine Trainingseinheit auf dem Vibrogym sollte maximal 30 Minuten dauern und besteht aus Dehnung, Kräftigung und Entspannung.



Den Körper stärken / 01 // Stretching



Physiologische Wirkung: Dehnung des Nacken- und Trapezmuskels.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, strecken Sie Ihre Hand aus und erreichen Sie mit den Fingern den oberen Teil des Ohrs. Drücken Sie in dieser Position Ihren Kopf fest in Richtung Ihrer Schulter. Die andere Hand wird hinter der Kante der Maschine arretiert.

Übungszeit: 30 Sekunden (15 Sekunden auf beiden Seiten).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung des Schultergürtels.

Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie Ihren Arm hinter Ihrem Körper, drücken Sie die Handfläche der anderen Hand sanft nach unten auf Ihren Ellbogen.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung des Brustmuskels.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, die Hände sind hinter dem Körper verbunden, die Ellbogen sind gebeugt.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Übungsbeschreibung: Fuß auf Plattform, Ausfallschritt nach vorn, vorderes Bein beugen, Oberschenkel und Wade im 90°-Winkel, Knie gebeugt, Oberkörper in Beinstreckung, Kopf in Streckung der Wirbelsäule, die Hände ruhen auf dem Knie.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie das Standbein leicht am Knie, fassen Sie den Spann des anderen Beins und ziehen Sie die Ferse auf das Gesäß.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).

Den Körper stärken / 02 // Stärkung des Bauches



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, heben Sie die unteren Gliedmaßen gestreckt an, die Arme sind gegen die Plattform abgestützt.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Legen Sie sich auf die Plattform, die unteren Gliedmaßen sind gekreuzt, die Hände hinter dem Rücken und Sie heben die obere Körperhälfte an, die Ellbogen zu den Knien.

Übungszeit: 30s

1. Haltemöglichkeit in einem Winkel von 45°

2. Option: Setzen Sie sich hin

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf die Plattform, die unteren Gliedmaßen sind auf der Plattform gebeugt, die Knie sind auseinander, Sie heben den oberen Teil des Rumpfes an.

Übungszeit: 30s

1. Möglichkeit, in Position zu bleiben

2. Möglichkeit, das Becken anzuheben

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf die Plattform, legen Sie Ihre Hände hinter Ihren Rücken, legen Sie Ihren Kopf in Ihre Hände, die unteren Gliedmaßen sind gebeugt und gekreuzt, Sie heben die obere Körperhälfte an, die Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie. Von Seite zu Seite rollen.

Übungszeit: 30s Führen Sie die Übung auf der anderen Seite durch.

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Beschreibung der Übung: Legen Sie sich auf die Plattform, die unteren Gliedmaßen sind über die Plattform gestreckt und drehen sich um einen Winkel von 90°.

Übungszeit: 30s. Führen Sie die Übung auch auf der anderen Seite durch.

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).

Den Körper stärken / 03 // Arme und Schultern stärken



Physiologische Wirkung: Kräftigung des Schultergürtels.

Beschreibung der Übung: Stellen Sie sich vor die Plattform, stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander, ziehen Sie die Arme nach oben.

Übungszeit: 30-180s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung des Schultergürtels.

Beschreibung der Übung: Vor der Plattform stehen, Füße schulterbreit auseinander, Unterarme, hochziehen.

Übungszeit: 30-180s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung des Bizeps.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich vor die Plattform, Füße schulterbreit auseinander, beugen Sie die Arme an den Ellbogen und ziehen Sie die Stange nach oben.

Übungszeit: 30-180s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung des Trizeps.

Übungsbeschreibung: Drücken Sie Ihren Rücken gegen die Plattform, stützen Sie sich mit den Händen ab, greifen Sie die Kante der Plattform und drücken Sie Ihren Körper nach oben.

Übungszeit: 30s

1. Möglichkeit, in Position zu bleiben
2. Möglichkeit Liegestütze zu machen

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-45 Hz).



Physiologische Wirkung: Kräftigung der oberen Gliedmaßen.

Beschreibung der Übung: Kniebeuge, Hände ruhen auf der Plattform, Liegestütze machen. Halten Sie Ihre Ellbogen dicht am Körper.

Übungszeit: 30s

1. Möglichkeit, in Position zu bleiben
2. Möglichkeit Liegestütze zu machen

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-45 Hz).

Machen Sie eine tolle Figur – genau für Frauen/ 04// Entspannung



Physiologische Wirkung: Entspannung der Halswirbelsäule.
Beschreibung der Übung: Knien Sie sich vor die Plattform, die Arme sind gestreckt und ruhen auf der Plattform. Halten Sie den Rücken gerade, den Kopf frei zwischen den Schultern.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogyg-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz).



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Körperhälfte.

Übungsbeschreibung: Sitzen Sie mit gebeugten Unterschenkeln, die Ellbogen ruhen auf der Plattform.

Übungszeit: 30s

Vibrogyg-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Entspannung der Lendenwirbelsäule.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, machen Sie eine Rumpfvorbeuge.

Übungszeit: 30s

Vibrogyg-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich seitlich zur Plattform, legen Sie das obere Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogyg-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger und hoher Intensität (35-50 Hz).



Physiologische Wirkung: Entspannung der unteren Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf die Seite zur Plattform, legen Sie Ihr gebeugtes Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogyg-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz).

PROGRAMM 4

Entspannen und erholen Sie sich

Dies ist eine spezielle Dehnungs- und Entspannungsübung, um Stress und Müdigkeit abzubauen.

Die Trainingseinheit auf dem Vibrogym sollte maximal 20 Minuten dauern und besteht aus einer Kräftigungs- und Entspannungsstrecke.



Entspannen und abschalten / 01// Dehnung der oberen Gliedmaßen



Physiologische Wirkung: Dehnung des Nacken- und Trapezmuskels.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, strecken Sie Ihre Hand aus und erreichen Sie mit den Fingern den oberen Teil des Ohrs. Drücken Sie in dieser Position Ihren Kopf fest in Richtung Ihrer Schulter. Die andere Hand wird hinter der Kante der Maschine arretiert.

Übungszeit: 30s (15s auf beiden Seiten)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung des Schultergürtels.

Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie Ihren Arm hinter Ihrem Körper, drücken Sie die Handfläche der anderen Hand sanft nach unten auf Ihren Ellbogen.

Übungszeit: 30 s (15 s auf beiden Seiten).

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung des Brustmuskels.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, die Hände sind hinter dem Körper verbunden, die Ellbogen sind gebeugt.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung der oberen Extremitäten.

Beschreibung der Übung: Auf die Plattform hocken, die Griffe mit den Händen greifen, die Ellbogen sind gebeugt.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung der oberen Extremitäten.

Beschreibung der Übung: Stellen Sie sich vor die Plattform, greifen Sie die Griffe mit den Händen, drücken Sie den Kopf zwischen die Schultern.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)

Entspannen und entspannen / 02// Unterschenkeldehnung.



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelrückseite.

Beschreibung der Übung: Fuß auf Plattform, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein beugen, Oberschenkel und Wade im 90°-Winkel, Knie senkrecht über Knöchel halten, hinterer Fuß gestützt, Knie gebeugt, der Oberkörper befindet sich in Verlängerung des Beins, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, die Hände ruhen auf den Knien.

Übungszeit: 30s (15s auf beiden Seiten)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Plattform, beugen Sie das Standbein leicht am Knie, fassen Sie den Spann des anderen Beins und ziehen Sie die Ferse auf das Gesäß.

Übungszeit: 30s (15s auf beiden Seiten)

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung der unteren Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Plattform, halten Sie Ihre Füße zusammen, drücken Sie Ihre Knie mit Hilfe Ihres Ellbogens nach unten.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Ich empfehle eine L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz).



Physiologische Wirkung: Dehnung der unteren Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen am Rand der Plattform, drücken Sie die Fersen tiefer als die Kante der Maschine, halten Sie sich mit den Händen an den Griffen der Maschine fest.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Dehnung der unteren Extremitäten.

Beschreibung der Übung: Stellen Sie sich auf die Plattform, halten Sie Ihre Beine eng zusammen und ziehen Sie Ihre Knöchel, Knie sind gebeugt.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)

Entspannen und Erholen / 03// Entspannen Sie Ihren Rücken



Physiologische Wirkung: Entspannung des Rückens.
Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Plattform, halten Sie die Füße zusammen, der Kopf ist entspannt.
Übungszeit: 30-90s
Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung des Rückens.
Übungsbeschreibung: Vor der Plattform sitzen, Beine gestreckt, Rücken gerade halten, Hände sind frei auf den Knien.
Übungszeit: 30-90s
Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung des Rückens.
Übungsbeschreibung: Sitzen Sie auf Türkisch auf der Plattform, entspannen Sie Ihren Rücken, halten Sie Ihren Kopf frei, Hände ruhen auf Ihrem Kopf.
Übungszeit: 30-90s
Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung des Rückens.
Übungsbeschreibung: Sitzen Sie auf Türkisch auf der Plattform, entspannen Sie Ihren Rücken, halten Sie Ihren Kopf frei, Hände ruhen auf Ihrem Kopf.
Übungszeit: 30-90s
Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung des Rückens.
Beschreibung der Übung: Knien Sie sich vor die Plattform, die Arme sind gestreckt und ruhen auf der Plattform. Halten Sie den Rücken gerade, den Kopf frei zwischen den Schultern.
Übungszeit: 30-90s
Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-70 Hz).

Entspannen und Erholen / 04// Entspannung



Physiologische Wirkung: Entspannung der Halswirbelsäule.
Beschreibung der Übung: Knien Sie sich vor die Plattform, die Arme sind gestreckt und ruhen auf der Plattform. Halten Sie den Rücken gerade, den Kopf frei zwischen den Schultern.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis mittlerer Intensität (35-40 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Körperhälfte.

Übungsbeschreibung: Sitzen Sie mit gebeugten Unterschenkeln, die Ellbogen ruhen auf der Plattform.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der Lendenwirbelsäule.

Beschreibung der Übung: Setzen Sie sich auf die Plattform, machen Sie eine Rumpfvorbeuge.

Übungszeit: 30s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L-Vibration mit niedriger Intensität (35 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der oberen Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich seitlich zur Plattform, legen Sie das obere Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz)



Physiologische Wirkung: Entspannung der unteren Extremitäten.

Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf die Seite zur Plattform, legen Sie Ihr gebeugtes Bein auf die Plattform.

Übungszeit: 30-90 s

Vibrogym-Einstellungen: Wir empfehlen L- oder H-Vibration mit niedriger bis hoher Intensität (35-50 Hz).



Beratung durch den inSPORTline-Trainer am Ende.

Training auf dem Vibrogym

- unterstützt eine schnellere Erholung des Organismus nach körperlicher Anstrengung.
- hat eine hervorragende Massage- und Entspannungswirkung.
- verbessert das Gleichgewicht und die Koordination.
- ist für Rehabilitationsprogramme geeignet.
- Bewegung dient auch der Vorbeugung von Osteoporose.
- stärkt die Muskulatur bei regelmäßiger Bewegung.
- Hilfe bei der Gewichtsreduktion.
- ermöglicht jedem ein schnelles und effizientes Training.
- Beschädigt oder belastet die Gelenke nicht.
- nicht für Schwangere geeignet.

Neuigkeiten inSPORTline Coach

E-Training

- Wir erstellen für Sie einen Trainingsplan und helfen Ihnen bei der Auswahl eines Fitnessgerätes.
- Konsultieren Sie Ihr persönliches Training mit dem Trainer.
- Sie können das Training sowohl im Sportzentrum als auch bequem von zu Hause aus durchführen.
- Sie haben alles im Griff und sind dank des Kommunikators täglich in Kontakt.

E-Ernährung

- Wir beraten Sie zur richtigen Ernährung und erstellen einen Ernährungsplan für Sie.
- Sie kommunizieren mit uns direkt bequem von zu Hause aus über das Webinterface.
- Sie stehen unter der Aufsicht eines Beraters, der Ihren Zeitplan jede Woche anpasst und Ihre Ernährungsempfehlungen basierend auf den erzielten Ergebnissen aktualisiert.
- Sie werden innerhalb weniger Wochen geeignete Essgewohnheiten annehmen und festigen.

Personal Training

- Wir erklären Ihnen, wie Sie an Fitnessgeräten und Hilfsmitteln bei Ihnen zu Hause oder in Fitnesscentern effektiv trainieren und trainieren.





Lassen Sie sich führen!

Bestellungen und Beratung

BC. Peter Kopriva

Handy +420/733 123 389

E-Mail: trener@insportlinetrener.cz

Webseite: www.insportlinetrener.cz



www.inSPORTlineTrener.cz // www.inSPORTline.cz