

GET IN SHAPE

Das patentierte Fitnessstraining ist ideal für alle, die ihre Zeit optimal nutzen möchten. Mit der seitenalternierenden Vibrationsplatte läuft man in nur zehn Minuten über 20.000 Schritte. Die gelenkschonenden Bewegungen fördern den Muskelaufbau und verbessern Beweglichkeit und Körperkoordination.

PROGRAMM 1

Wellness – Lockerung und Entspannung der Muskulatur



Dieses Programm dient der Lockerung der Muskulatur. Sanfte Bewegungen mit einer niedrigen Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

PROGRAMM 2

Fitness – schonendes Training für Einsteiger



Dieses Programm ist für Einsteiger geeignet und verbessert nach und nach Ihre Fitness. Stärkere Bewegungen mit einer mittleren Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

PROGRAMM 3

Fitness – kräftigendes Training für Fortgeschrittene



Dieses Programm dient der Kräftigung Ihrer Muskulatur. Starke Bewegungen mit einer hohen Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

PROGRAMM 4

Beauty – Verfeinerung des Hautbildes und Vorbeugung gegen Cellulite



Dieses Programm dient zur Vorbeugung von Cellulite und Verfeinerung Ihres Hautbildes. Sanfte Bewegungen mit wechselnder Schwingungsfrequenz.

Dauer: 10 Minuten

Tipp: Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training

BODYFORMING



Kniebeuge beidbeinig tief

- Tiefe Hockposition einnehmen
- Fersen bleiben unten
- 10 cm aufwärts und abwärts bewegen
- 4 Sekunden abwärts - 4 Sekunden aufwärts



Adduktorentraining im Stand

- Ball zwischen die Knie klemmen
- Oberkörper aufrecht - Knie leicht gebeugt
- Knie gegen Ball drücken
- 10 cm aufwärts und abwärts bewegen
- 4 Sekunden abwärts - 4 Sekunden aufwärts



Adduktorentraining im Stand

- Band fest um die Knie wickeln
- Oberkörper aufrecht - Knie leicht gebeugt
- Knie leicht nach außen drücken
- Leichte Auf- und Abbewegung
- 4 Sekunden abwärts - 4 Sekunden aufwärts



Wadentraining beidbeinig

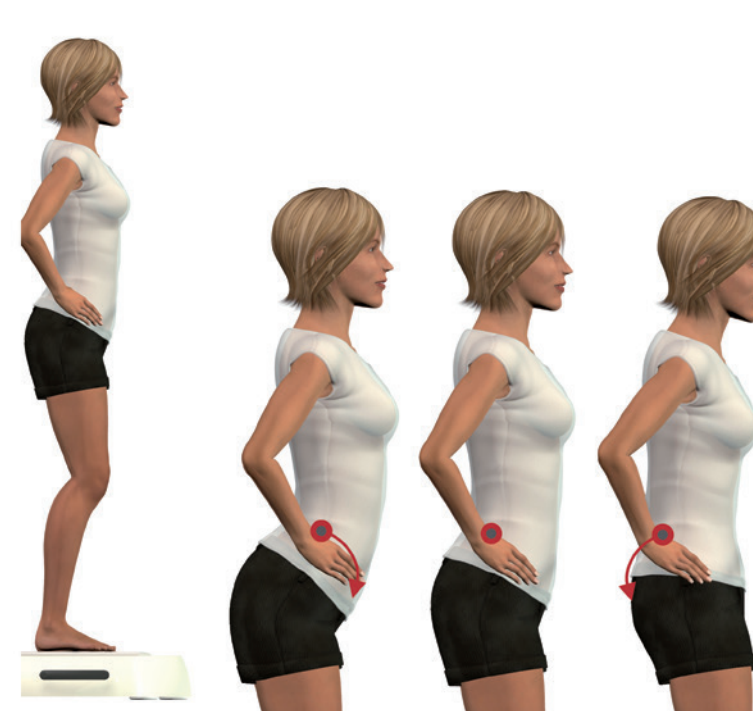
- Oberkörper aufrecht
- Gewicht auf den Vorfuß verlagern
- Fersen maximal anheben
- Endposition 20 Sekunden halten
- Ferse langsam zurück in die Ausgangsposition

EIN FITTER RÜCKEN



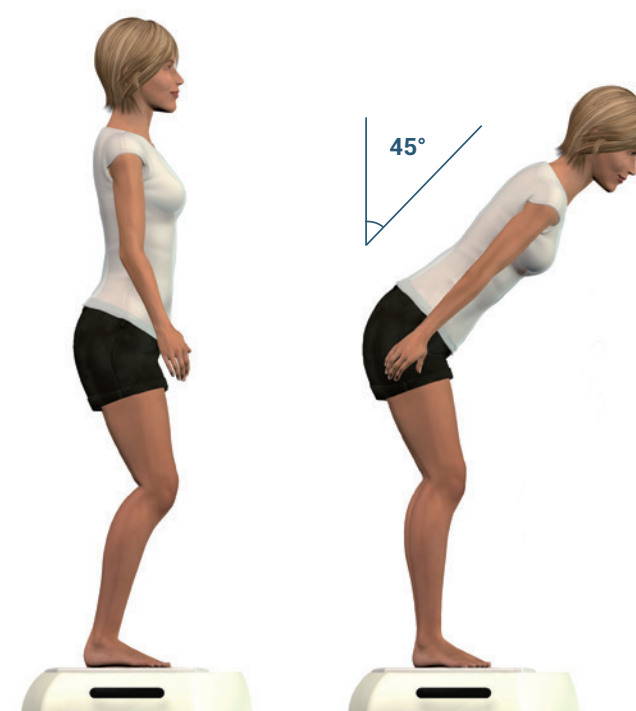
Kniebeuge beidbeinig

- Oberkörper aufrecht
- Arme hängen entspannt
- In die Hocke gehen - Fersen bleiben unten
- 4 Sekunden abwärts - 4 Sekunden aufwärts
- Auf Beinachse achten



Becken aufrichten und Becken kippen

- Hände fassen das Becken zur Führung
- Oberkörper aufrecht - Knie nur leicht gebeugt
- Becken langsam vor- und zurückkippen
- Schambein Richtung Bauchnabel und zurück
- Jeweils 10 Sekunden in Endposition verweilen



Rumpfbeuge 45°

- Oberkörper aufrecht - Knie nur leicht gebeugt
- Oberkörper aufrecht nach vorne beugen (45°)
- (Drehpunkt: Hüftgelenk)
- Endposition 20 Sekunden halten
- Langsam wieder in Ausgangsstellung zurück

HINWEIS

- **Vor dem ersten Training:** Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch unsere Mitarbeiter
- Kopf soll nicht mitvibrieren (Abhilfe: Engere Fußposition wählen oder Knie beugen!)
- Alle Übungen langsam und bewusst durchführen

Bitte beachten Sie, dass Sie das Vibrationstraining bei Schwangerschaft, TVT, akuter Thrombose, frischen Wunden, Epilepsie, Hüft- & Knieimplantaten, Gallen- und Nierensteinen, akuten Entzündungen, schwerer Diabetes, schwerer Migräne, Tumor-Erkrankungen und HKS-Erkrankungen nicht, oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, nutzen sollten.