

VIBRAFIT®

... schnell, effektiv in nur 10 Minuten zum Ziel

01 Grundübung Aufwärmen



Kräftigung

Position: Füße in der Mitte, leicht auseinander
 Körperhaltung: Knie leicht gebeugt, gerader Rücken, auf Fußballen stehen, langsam auf Ferse absetzen
 Spannung: Beine, Gesäß, Rücken
 Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

02 Tiefe Kniebeuge



Kräftigung

Position: Füße flach in der Mitte, leicht auseinander, Knie nicht über Fußspitzen, Beinwinkel ca. 100°
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Oberkörper nach vorne in Balance
 Spannung: Beine, Gesäß, Rücken
 Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

03 Einbeinige tiefe Kniebeuge



Kräftigung

Position: Ein Fuß flach in der Mitte, zweiter Fuß angewinkelt ca. 90°, Knie nicht über Fußspitzen, Beinwinkel ca. 100°
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Oberkörper nach vorne in Balance
 Spannung: Stehendes Bein, Gesäß, Rücken
 Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

04 Ausfallschritt



Kräftigung

Position: Fuß in der Mitte, Kniewinkel 90°
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Knie nicht über Fußspitzen
 Spannung: Vorderes Bein, Gesäß
 Variationen: Arme hängen lassen, Kniewinkel 70°

05 Waden heben



Kräftigung

Position: Füße in der Mitte, auf Zehen stehen, Knie fast gestreckt
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Bauch angespannt
 Spannung: Waden
 Variationen: Dynamisch, Ferse auf und ab bewegen

06 Beinbeuger



Kräftigung

Position: Füße beidseitig aufstellen, Fußspitze anziehen, Kniewinkel unter 90°
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Fersen Richtung Oberkörper ziehen
 Spannung: Beine und Gesäß anspannen
 Variationen: Ein Bein auf Platte, zweites Bein schräg nach vorne wegstrecken, Füße flach aufstellen.

07 Grundübung Oberkörper



Kräftigung

Position: Stützen in der Mitte, nahe zusammen, Gesäß senkrecht freihängend
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme gestreckt, Schulter stark nach unten ziehen
 Spannung: Arme, Brust, Rücken
 Variationen: Ein Bein gestreckt in die Luft.

08 Liegestütze



Kräftigung

Position: Stützen nach aussen, Hände gerade
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Bauchmuskeln angespannt, Oberkörper nach unten drücken
 Spannung: Arme, Brust, Schulter
 Variationen: Knie am Boden, Beine angewinkelt

09 Armstrecker



Kräftigung

Position: Hände schulterbreit über Kante mit Auflagematte
 Körperhaltung: gerader Rücken
 Spannung: Arme kleiner Winkel, Gesäß nicht auf Boden, Schulter nach unten
 Variationen: Arme, Schulter
 Beine auf Step

10 Armbeuger



Kräftigung

Position: Füße parallel flach in der Mitte, Bänder lang, Arme seitlich, Knie leicht gebeugt
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Handgelenke gerade, Arme stark nach oben ziehen
 Spannung: Arme, Brust, Schulter
 Variationen: Hände zusammen vor Bauch, vor der Platte stehen

11 Rudern



Kräftigung

Position: Füße mittig vor dem Gerät, leicht auseinander, Hände seitlich, Knie leicht gebeugt
 Körperhaltung: Brust raus, Schulter zusammen ziehen, Arme stark nach hinten ziehen
 Spannung: Rücken, Schultergürtel
 Variationen: Hände zusammen vor Bauch, vor der Platte stehen

12 Schulterpresse



Kräftigung

Position: Hände schulterbreit, Füße vor das Gerät, Beine leicht gebeugt
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme leicht gebeugt, Schultern stark nach unten drücken
 Spannung: Schulter, Arme
 Variationen: Arme und Beine mehr gebeugt

13 Vordere Schulter



Kräftigung

Position: Füße mittig vor das Gerät, leicht auseinander, Arme vor Körper
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Arme leicht angewinkelt, Hände gerade, Arme nach oben drücken.
 Spannung: Schultern, Arme
 Variationen: Auf dem Gerät stehen

14 Seitliche Schulter



Kräftigung

Position: Füße mittig auf dem Gerät, schulterbreit auseinander, Hände gerade, Ellenbogen nach oben ziehen.
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Arme leicht angewinkelt, Hände gerade, Ellenbogen nach oben ziehen.
 Spannung: Schultern, Rumpf
 Variationen: Vor dem Gerät stehen

15 Bauch extensiv



Kräftigung

Position: Auf dem Gerät sitzen, Oberkörper nach hinten
 Körperhaltung: Beine über Halterungen, Arme verschränkt
 Spannung: Bauch aktiv anspannen
 Variationen: Oberkörper weiter zurück

16 Unterer Bauch



Kräftigung

Position: Hände umfassen die Kante des Gerätes
 Körperhaltung: Gesäß hochziehen, Rücken gerade, Platte in Richtung Füße ziehen
 Spannung: Bauch aktiv anspannen
 Variationen: Knie auf Boden

17 Seitlicher Bauch



Kräftigung

Position: Auf dem Gerät sitzen, ein Bein ausgestreckt, zweites Bein angewinkelt
 Körperhaltung: Füße nicht auf Gerät absetzen, Oberkörper leicht nach hinten beugen, Hände abwechselnd zu linkem und rechtem angewinkeltem Knie bewegen.
 Spannung: Bauch aktiv anspannen
 Variationen: Oberkörper weiter zurück

18 Bauch intensiv



Kräftigung

Position: Auflagematte auf Gerät, unterer Rücken liegt auf der Matte, Oberer Rücken auf Trainingswürfel
 Körperhaltung: Beine senkrecht, Füße vor dem Handgriff, Brust Richtung Beine ziehen, Oberkörper und Gesäß, nicht auf Matte drücken, Becken zur Decke
 Spannung: nicht auf Matte drücken, Becken zur Decke
 Variationen: Beine angewinkelt an Säule vorbei

19 Becken stabilisieren



Kräftigung

Position: Zehen auf der Platte, Füße weit auseinander, Unterarme auf Auflagematte am Boden stützen
 Körperhaltung: Körper gestreckt halten, Rücken flach und gerade, Kopf ausgestreckt, Bauch anspannen
 Spannung: Becken, Bauch, Rücken
 Variationen: Keine

20 Kniesehnen einbeinig



Dehnung

Position: Vor der Platte stehen, ein Bein auf die Platte
 Körperhaltung: Zehen zum Körper ziehen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Hände seitlich in der Hüfte
 Dehnung: hinteres Bein, Gesäß
 Variationen: Seitenwechsel

21 Kniesehnen



Dehnung

Position: Längs auf der Platte stehen, Oberkörper nach vorne gebeugt, Füße schulterbreit auseinander
 Körperhaltung: Oberkörper nach vorne gebeugt, Hände zur Platte strecken, Rücken gerade
 Dehnung: Oberschenkel hinten, Gesäß
 Variationen: Hände an hinteren Oberschenkel, leicht Zug ausüben

22 Hüftbeuger



Dehnung

Position: Schienbein auf Platte ablegen, Fußspitze über hinteren Rand, stabile Haltung einnehmen
 Körperhaltung: Oberkörper aufrecht, Bauch einziehen, gerader Rücken, Becken nach vorne schieben.
 Dehnung: Oberschenkel, Hüftbeuger
 Variationen: Oberkörper weiter nach hinten, Rücken gerade

23 Waden



Dehnung

Position: Fußspitze in Blickrichtung, kleiner Ausfallschritt
 Körperhaltung: Aufrecht stehen, vorderes Bein gebeugt, hinteres gestreckt, hintere Ferse runterdrücken.
 Dehnung: Ferse, Wade
 Variationen: Hinteres Bein anbeugen, Ferse bleibt stehen

24 Oberschenkel innen



Dehnung

Position: Seitlich zur Platte stehen, gestrecktes Bein nahe der Säule abstellen, anderes Bein beugen
 Körperhaltung: Oberkörper gerade, Gesäß langsam Richtung Boden senken
 Dehnung: innerer Oberschenkel
 Variationen: Seitenwechsel

25 Schulter



Dehnung

Position: Rückwärts zur Platte stehen, Bänder an der Stirnseite, Band kurz unter Gesäß, Beine leicht gebeugt
 Körperhaltung: Rücken gerade, linker Arm greift hinter Rücken nach gegenüberliegendem Band, rechter Arm zieht Kopf leicht nach rechts
 Dehnung: Oberarm, Schulter, Hals
 Variationen: Seitenwechsel

26 Brust



Dehnung

Position: Mit Rücken zur Platte sitzen, Hände umgreifen den hinteren Rand, Beine angewinkelt, Rücken nicht ans Gerät
 Körperhaltung: Schulter nach hinten, Brust raus gedrückt
 Dehnung: Arme nach unten zur Platte drücken, Oberkörper leicht von der Platte weg drücken
 Variationen: Seitlich eingehängte Bänder kurz fassen

27 Waden



Massage

Position: Oberkörper entspannt vor die Platte legen, Waden auf der Platte ablegen
 Körperhaltung: Entspannt, Fußspitzen zeigen zur Decke
 Massage: Waden
 Variationen: Keine

28 Oberarm



Massage

Position: Seitlich vor die Platte legen, Körper darf die Platte nicht berühren, Beine angewinkelt, Matte leicht über Kante in Richtung Körper legen
 Körperhaltung: Ganzes Arme auf Platte ablegen
 Massage: Aufliegender Arm
 Variationen: Seitenwechsel

29 Oberschenkel vorne



Massage

Position: Trainingswürfel vor das Gerät legen, Oberschenkel bis zur Hüfte auf die Platte legen, Oberkörper auf Trainingswürfel ablegen
 Körperhaltung: Rücken gerade, Bauch angespannt, Unterschenkel leicht angewinkelt
 Massage: Aufliegender Arm
 Variationen: Seitenwechsel

30 Oberschenkel innen



Massage

Position: Seitlich vor die Platte auf die Matte legen, Körper darf Platte nicht berühren, ganzes Bein angewinkelt auf der Platte ablegen
 Körperhaltung: Unterer Bein leicht angewinkelt
 Massage: Oberschenkel innen
 Variationen: Seitenwechsel

31 Oberschenkel seitlich



Massage

Position: Beine bis Hüfte seitlich auf die Platte legen, Beine angewinkelt, Oberkörper auf Trainingswürfel ablegen
 Körperhaltung: Rücken gerade, nicht abknicken
 Massage: seitlicher Oberschenkel, Waden
 Variationen: Seitenwechsel, Oberkörper mit dem Arm abstützen

32 Oberschenkel hinten



Massage

Position: Oberschenkel auf Platte und Oberkörper auf Trainingswürfel ablegen
 Körperhaltung: Rücken gerade
 Massage: Oberschenkel hinten
 Variationen: Oberkörper mit dem Arm abstützen

33 Schulter Nacken



Entspannung

Position: Matte vor Platte legen, vor Platte knien, Hände und Unterarme auf Platte ablegen
 Körperhaltung: Rücken und Nacken gerade, Gewicht auf Hände und Arme verlagern und leicht in Richtung Säule drücken
 Variationen: Hände mit gestreckten Armen auf Platte aufstellen

34 Unterer Rücken



Entspannung

Position: Rückwärts vor die Platte setzen, Beine angewinkelt, Auflagematte zwischen Körper und Platte klemmen, Körper leicht gegen Platte drücken
 Körperhaltung: Kopf gerade halten, Arme auf der Platte ablegen
 Variationen: Beine ausgestreckt

35 Rücken Beckenboden



Entspannung

Position: In der Mitte sitzen, Beine leicht angewinkelt
 Körperhaltung: Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne hängen lassen, Beckenboden anspannen
 Variationen: Keine