



# VIBRATE YOUR SHAPE

**MIWEBASPORTS**

## KRAFT + FETTVERBRENNUNG

Bitte denken Sie vor den Übungen an eine ausreichende Aufwärmung und stellen Sie die Miweba Sports Vibrationsplatte auf die gewünschte Vibrationsstufe ein.

### BEINE/PO



#### BRÜCKE

1. Rückenlage - Füße auf Platte
2. Beine angewinkelt
3. Unterkörper anheben
4. Füsse abwechselnd zum Gesäß ziehen



#### AUSFALLSCHRITT

1. Einen Fuß auf Platte positionieren
  2. Ausfallschritt nach hinten
  3. Rücken aufrecht
  4. Vorderes Bein steht fest auf Platte, dabei Beinmuskel anspannen
- Sie spüren nun eine Spannung im Bereich der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



#### HOCKSTELLUNG

1. Füße schulterbreit auf Platte positionieren
  2. Beinmuskel leicht anspannen - Rücken aufrecht halten - Knie und Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Sie spüren nun eine leichte Spannung im Rückenbereich, vorderen Oberschenkel und Gesäßmuskel.

### RÜCKEN



#### GEBUGTER ZUG

1. Ein Fuß leicht gegen die Platte drücken
  2. Anderer Fuß fest nach hinten auf Boden
  3. Bänder seitlich zum Körper ziehen
  4. Brust nach vorne strecken - Schulterblätter zusammen ziehen - Arme parallel nach hinten bewegen
- Sie spüren nun eine Spannung in der Schulter und dem oberen Rücken.



#### SEITENSTÜTZ

1. Hände schulterbreit auf Platte legen
2. Füße stehen hinten vom Körper gestreckt auf Boden - Oberkörper über Platte
3. Schulter und Ellenbogen in einer Linie ausrichten
4. Oberkörper in Wiederholung senken und heben



#### RÜCKENBEREICH

1. Beide Beine auf Platte stellen
2. Oberkörper nach vorne beugen
3. Bauchmuskeln anspannen
4. Bänder von unten greifen - Daumen zeigen nach außen
5. Ellenbogen nach oben ziehen

### BRUST



#### LIEGESTÜTZ

1. Hände schulterbreit auf Platte legen
2. Beine gestreckt nach hinten stellen
3. Position mit gestreckten Armen halten
4. Oberkörper senken und wieder anheben



#### LIEGESTÜTZ BRUST

1. Hände schulterbreit auf Platte legen
2. Beine nach hinten stellen
3. Knie auf Boden ablegen
4. Oberkörper senken und wieder anheben - dabei Ellenbogen nach aussen beugen - Spannung in Bauchmuskulatur halten

### ARME



#### ARMBEUGER

1. Mit gebeugten Knien und geradem Rücken auf Platte stellen
  2. Mit geraden Handgelenken Bänder fest nach oben ziehen
  3. Daumen zeigen nach aussen
- Sie spüren nun eine Spannung im Bizeps.



#### ARMSTRECKER

1. Auf Rand von Platte setzen
  2. Mit Händen von Platte abstützen
  3. Körper heben und wieder senken
  4. Schulterblätter dabei zusammen ziehen - Ellenbogen leicht beugen
- Sie spüren nun eine Spannung in den Oberarmen und im Schulterbereich.

### SCHULTER



#### SCHULTERGÜRTELBEREICH

1. Schulterbreit auf Platte stellen
2. Oberkörper beugen - Bauchmuskeln anspannen
3. Bänder greifen - Daumen zeigen nach außen
4. Ellenbogen nach oben ziehen



#### SCHULTERBEREICH VORNE

1. Ausfallschritt - ein Fuß auf Platte
2. Rücken aufrecht - Beine leicht anspannen
3. Bänder auf Schulterhöhe nach oben ziehen
4. Daumen zeigen nach innen - Handgelenke gerade halten

### BAUCH



#### SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

1. Auf Platte setzen
  2. Rücken gerade ca. 45 Grad nach hinten lehnen
  3. Ein Bein strecken - anderes Bein anziehen
  4. Oberkörper leicht diagonal drehen - Spannung halten
- Vorsicht bei Rückenproblemen!



#### GERADER BAUCHMUSKEL

1. Auf Platte setzen
  2. Rücken gerade ca. 45 Grad nach hinten lehnen
  3. Beine im rechten Winkel anheben
  4. Arme nach vorne ausstrecken - Spannung halten
- Vorsicht bei Rückenproblemen!



#### SEITENHEBER

1. Seitlich auf Platte legen
2. Eine Hand an Platte - andere Hand auf Boden abstützen
3. Beine gestreckt maximal nach oben ziehen - Spannung halten

### BALL



#### BEINBIZEPS

1. Mit Oberschenkel auf Platte legen
  2. Ball klemmt zwischen Oberschenkel und Wade
  3. Ball so fest wie möglich mit Beinen zusammen drücken - halten
- Die Ballgröße kann bei dieser Übung variieren.



#### BEINPRESSE MIT BALL

1. Auf Platte setzen
2. Ball zwischen Beine klemmen
3. Rücken gerade ca. 45 Grad zurück lehnen
4. Ball zusammen drücken
4. Muskeln im Wechsel an- und entspannen



#### ARMPRESSE MIT BALL

1. Auf Platte setzen - Beine gespreizt
  2. Ball anheben - zusammen drücken
  3. Ball im 45 Grad Winkel bewegen
- links - mittig - rechts - mittig usw.

## DEHNUNG + MASSAGE



#### OBERSCHENKEL INNEN

1. Seitlich hinter Platte legen
2. Oberes Bein auf Platte legen - das untere Bein berührt Platte nicht



#### OBERSCHENKEL + PO

1. Auf Platte setzen
2. Beine ausstrecken
3. Gerader Rücken nach hinten neigen
3. Mit Armen nach hinten abstützen



#### OBERSCHENKEL AUSSEN

1. Oberschenkel und Hüfte seitlich auf Platte positionieren
2. Eine Hand auf Boden abstützen
3. Seite wechseln



#### OBERSCHENKEL

1. Auf Platte legen
2. Mit Unterarmen und Füßen abstützen - Unterkörper und Bauch liegen frei



#### WADEN

1. Hinter Platte setzen
2. Waden auf Platte legen
3. Mit Händen an Boden abstützen



#### OBERKÖRPER

1. Vor Platte knien
  2. Hintere Kante der Platte greifen - Arme liegen längs auf
  3. Körper maximal strecken
- Sie spüren nun eine Dehnung im Rücken- und Schulterbereich.