



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. Bauch und Gesäßmuskel anspannen
5. 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



GEBEUGTER 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



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
5. 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
4. Daumen zeigen nach innen - Handgelenke gerade halten

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
4. 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.