

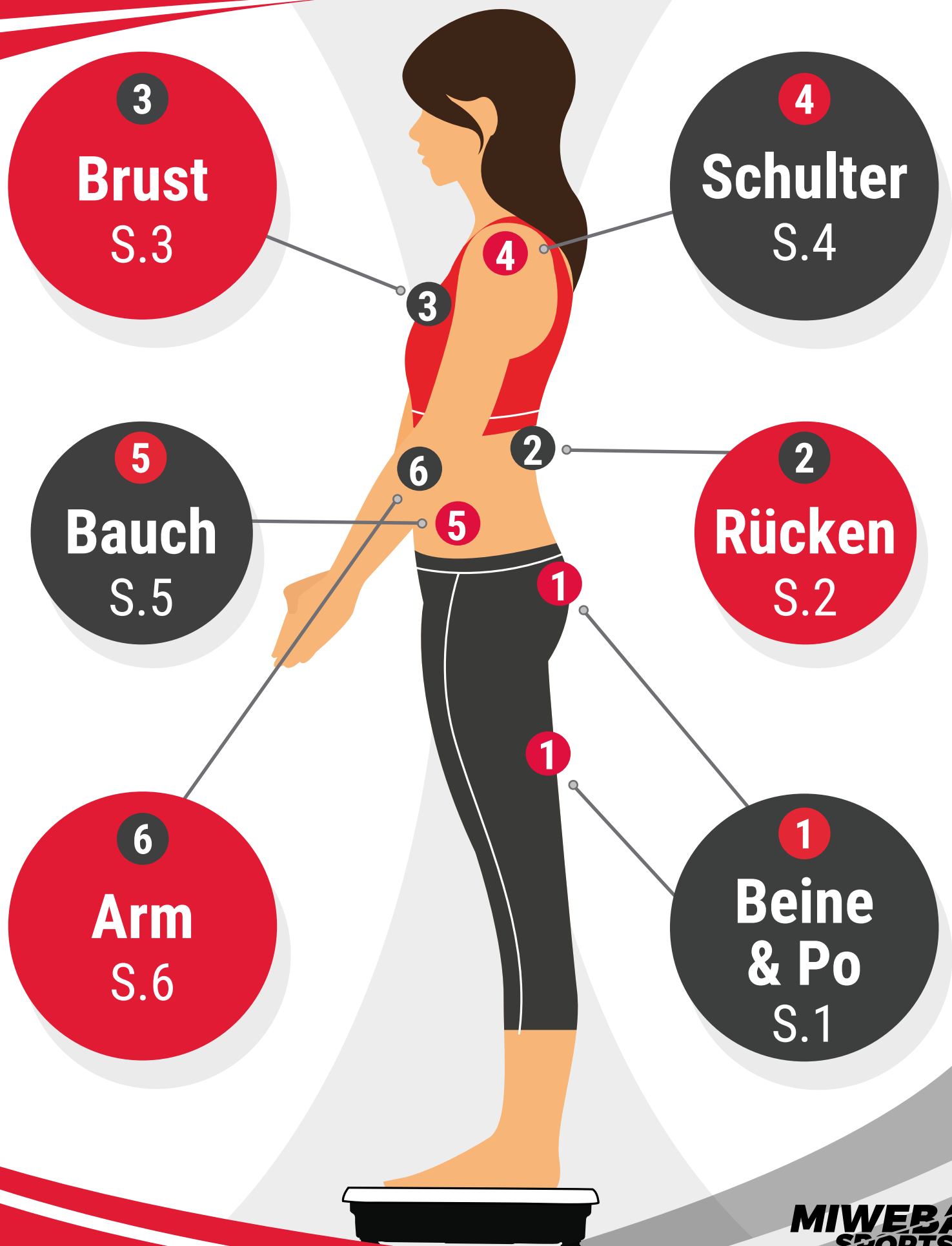
TRAININGSANLEITUNG

MV150



MIWEBA
SPORTS

ZIELMUSKULATUR



IHR PERSÖNLICHES TRAININGSPROGRAMM

Um das Beste aus Ihrer Miweba Sports Vibrationsplatte herauszuholen, haben wir für Sie eine speziell abgestimmte YouTube-Playlist erstellt.

Über den QR-Code gelangen Sie direkt zu einer strukturierten Trainingsreihe, vom optimalen Einstieg bis hin zu intensiveren Workouts.

Sie starten mit einem kurzen Video „5 Tipps zum Anfang“, das Ihnen die wichtigsten Grundlagen vermittelt. Anschließend erhalten Sie einen kompakten Einblick in die wissenschaftlichen Effekte des Vibrationstrainings, für ein fundiertes und sicheres Trainingsgefühl.

Danach bauen die Workouts systematisch aufeinander auf: vom Anfänger-Level über Fortgeschrittene bis hin zu anspruchsvolleren und intensiveren Einheiten.

Alle Übungen sind verständlich erklärt, praxisnah aufgebaut und direkt mit Ihrer Vibrationsplatte umsetzbar.

Scannen Sie einfach den QR-Code und starten Sie noch heute mit Ihrem Training.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem viel Freude bei Ihrem Workout!

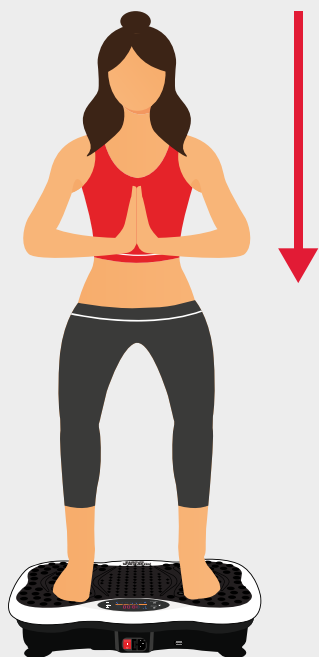


<https://l.miweba.de/training>



**MIWEBA
SPORTS**

BEINE UND PO



Kniebeuge

Ausführung:

- » Schulterbreit auf die Vibrationsplatte stellen
- » Knie beugen und Körper nach unten senken
- » Rücken gerade halten, Knie zeigen nach vorne

Wirkung:

Kräftigt Beine und Po.

⌚ Dauer: 30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 10-12
|| Pause: 20-30 Sekunden

Ausfallschritt

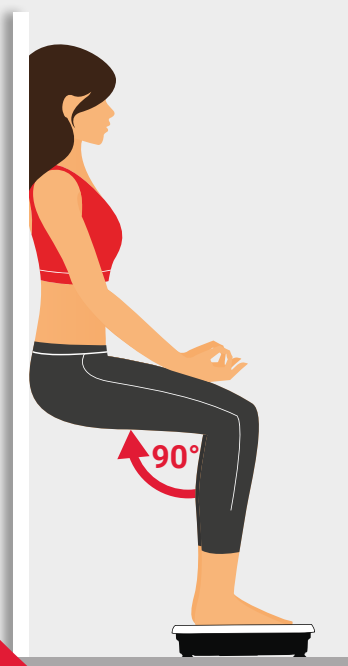
Ausführung:

- » Ein Fuß auf der Vibrationsplatte, der andere auf dem Boden
- » Knie beugen, Körper senken
- » hochdrücken, Bein wechseln

Wirkung:

Stärkt Beine und Po und Verbessert das Gleichgewicht.

⌚ Dauer: 20-30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 2-3
|| Pause: 20 Sekunden



Wandsitz

Ausführung:

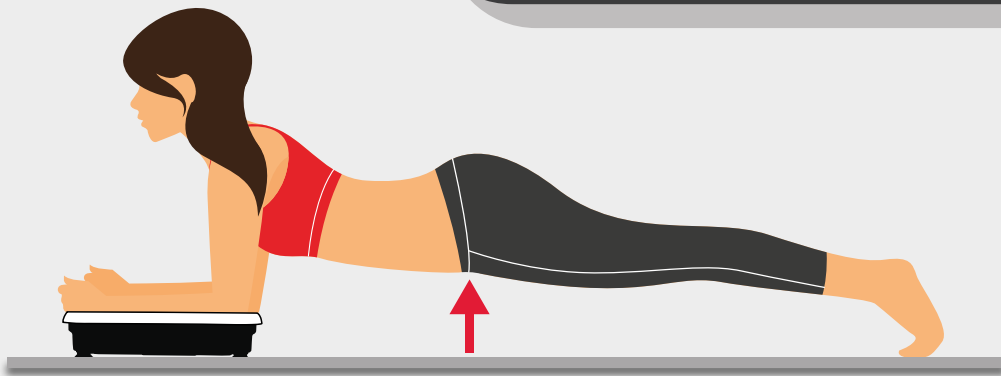
- » Rücken an die Wand lehnen
- » Füße auf die Vibrationsplatte stellen
- » Knie etwa im 90° Winkel halten

Wirkung:

Kräftigt Oberschenkel und Po.

⌚ Dauer: 20-30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 3
|| Pause: 20 Sekunden

RÜCKEN



Unterarmstütz

Ausführung:

- » Unterarme auf die Vibrationsplatte legen
- » Körper gerade halten
- » Position 20-30 Sekunden halten

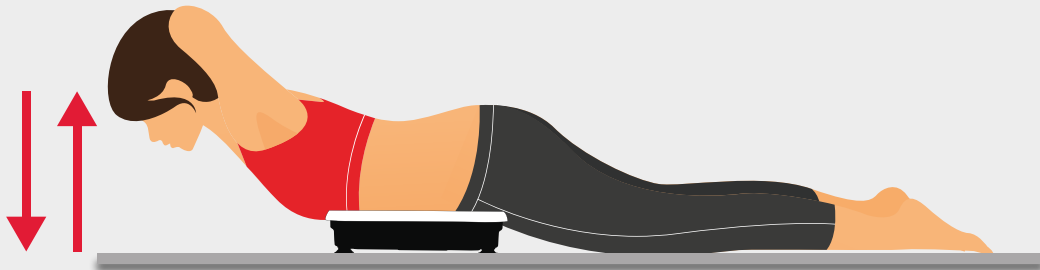
Wirkung:

Kräftigt Rücken, Bauch und Körperspannung.

🕒 **Dauer:** 20-30 Sekunden

🔄 **Wiederholungen:** 3

⏸ **Pause:** 30 Sekunden



Rückenstreckung

Ausführung:

- » Bauch auf die Vibrationsplatte legen
- » Hände hinter den Kopf
- » Oberkörper leicht anheben und senken

Wirkung:

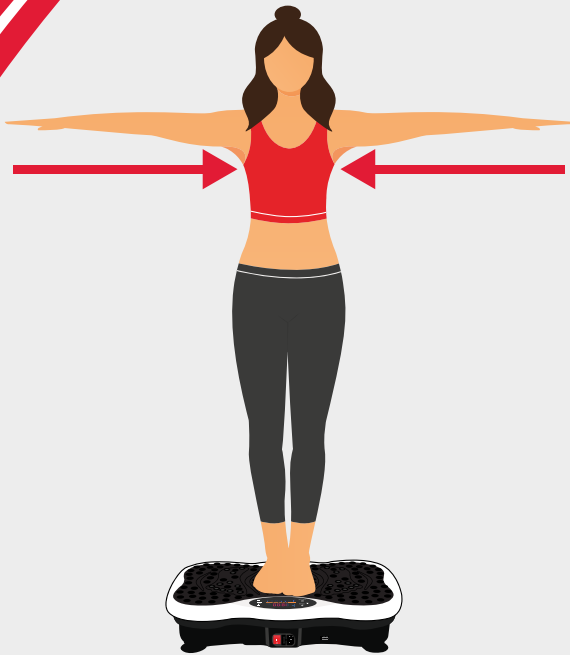
Kräftigt den unteren Rücken und verbessert die Haltung.

🕒 **Dauer:** 30 Sekunden

🔄 **Wiederholungen:** 12

⏸ **Pause:** 30 Sekunden

BRUST



Brustöffner im Stand

Ausführung:

- » Aufrecht auf der Vibrationsplatte stehen
- » Arme vor dem Körper zusammen führen
- » Armer wieder zur Seite öffnen

Wirkung:

Öffnet die Brust und verbessert die Haltung.

⌚ Dauer: 30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 10-12
|| Pause: 20-30 Sekunden

Brustdehnung

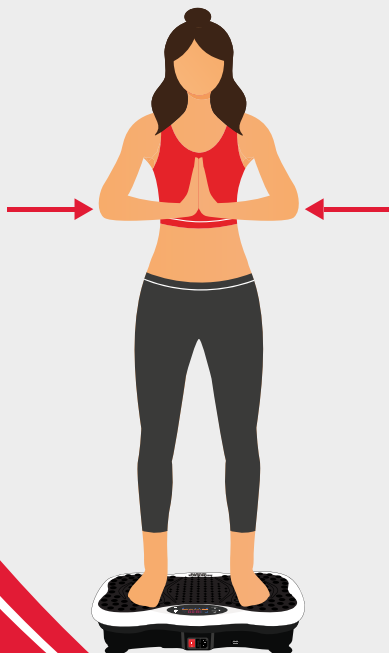
Ausführung:

- » Hände Schulterbreit auf die Platte legen
- » Oberkörper leicht nach vorne lehnen
- » Brust öffnen und Position halten

Wirkung:

Dehnt die Brustmuskulatur und löst Verspannungen.

⌚ Dauer: 20-30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 2-3
|| Pause: 20 Sekunden



Brustpresse im Stand

Ausführung:

- » Aufrecht auf der Vibrationsplatte stehen
- » Hände vor der Brust zusammen drücken
- » Spannung einige Sekunden halten

Wirkung:

Kräftigt die Brustmuskulatur.

⌚ Dauer: 20-30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 3
|| Pause: 20 Sekunden

SCHULTERN



Schulterstütz

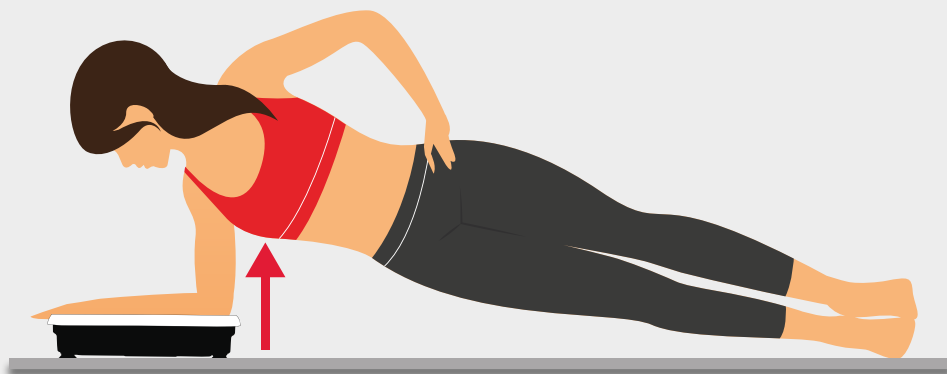
Ausführung:

- » Hände auf die Vibrationsplatte
- » Körper in Liegestützposition halten

Wirkung:

Kräftigt die Schultermuskulatur und stabilisiert den Rumpf.

🕒 **Dauer:** 30 Sekunden
🔄 **Wiederholungen:** 10
⏸ **Pause:** 30 Sekunden



Seitlicher Armstütz

Ausführung:

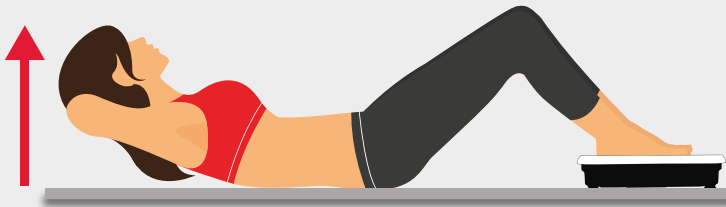
- » Ein Arm auf die Vibrationsplatte
- » Körper Seitlich Halten
- » Arm wechseln

Wirkung:

Kräftigt die Schultern und die seitliche Rumpfmuskulatur.

🕒 **Dauer:** 20-30 Sekunden
🔄 **Wiederholungen:** 2-3
⏸ **Pause:** 30 Sekunden

BAUCH



Crunches

Ausführung:

- » Rücken auf den Boden legen
- » Füße auf die Vibrationsplatte stellen
- » Oberkörper leicht anheben

Wirkung:

Trainiert die Bauchmuskeln.

⌚ Dauer: 30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 12-15
|| Pause: 30 Sekunden

Rumpfrotation

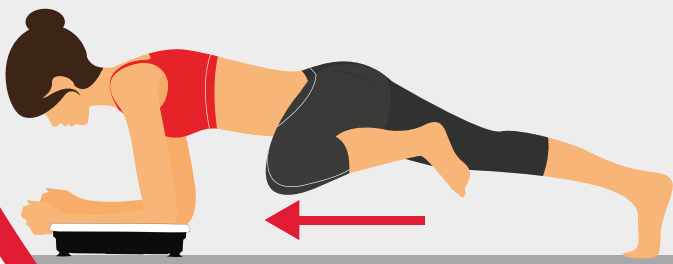
Ausführung:

- » Auf die Vibrationsplatte setzen
- » Oberkörper leicht nach hinten lehnen
- » Oberkörper langsam nach rechts und links drehen

Wirkung:

Trainiert die seitlichen Bauchmuskeln.

⌚ Dauer: 30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 10-12
|| Pause: 20-30 Sekunden



Knietziehen im Stütz

Ausführung:

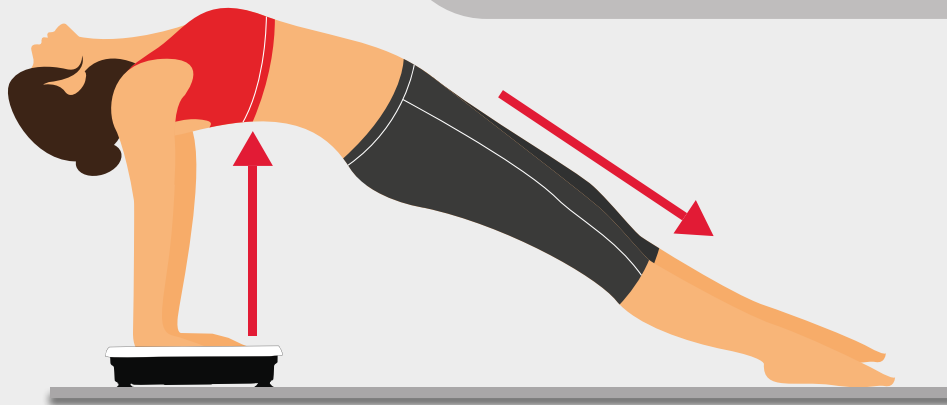
- » Hände auf die Vibrationsplatte stellen
- » Körper in Liegestützposition halten
- » Knie abwechselnd zur Brust ziehen

Wirkung:

Trainiert Bauch und Rumpf.

⌚ Dauer: 30 Sekunden
🔄 Wiederholungen: 10-12
|| Pause: 30 Sekunden

ARME



Armstütz rückwärts

Ausführung:

- » Hände hinter dem Körper auf die Vibrationsplatte legen
- » Beine nach vorne strecken
- » Körper nach oben drücken und halten

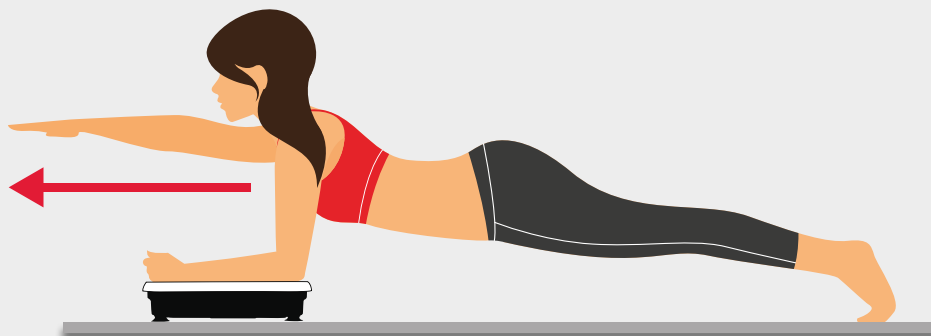
Wirkung:

Trainiert Trizeps, Schultern und Rumpf.

🕒 **Dauer:** 20-30 Sekunden

🔄 **Wiederholungen:** 2-3

⏸ **Pause:** 30 Sekunden



Armstrecken im Unterarmstütz

Ausführung:

- » Unterarme auf der Vibrationsplatte
- » Körper gerade halten
- » Ein Arm nach vorne strecken, dann wechseln

Wirkung:

Stärkt Arme, Schultern und Rumpf.

🕒 **Dauer:** 30 Sekunden

🔄 **Wiederholungen:** 8-10

⏸ **Pause:** 20-30 Sekunden

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß
und Erfolg beim Training!**



**MIWEB
SPORTS**