

Body Balance Center



Info Power Plate

Kontraindikationen- Trainingsbeispiele- Tipps
Bitte bringen Sie den Bogen „Kontraindikationen“ ausgefüllt zum
Probetraining mit. Vielen Dank!













Merkliste für Power Plate Anwendungen

1. Lesen Sie vor jeder Power Plate Einheit die Kontraindikationsliste.
2. Führen Sie die Übungen nur mit Anweisung Ihres Power Plate Personal Trainers durch.
3. Trinken Sie vor jeder Power Plate Einheit mindestens 0,5 Liter Wasser.
4. Achten Sie auf mindestens 48 Stunden Pause zwischen zwei Übungseinheiten. Für optimale Erfolge trainieren Sie auf der Power Plate 2 bis 3 x wöchentlich.
5. Steigern Sie die Intensität frühestens nach 5 Einheiten.
6. Verlagern Sie Ihr Gewicht nicht auf die Fersen. Richten Sie es überwiegend auf die Fußballen aus. Vermeiden Sie Streckbewegungen: Drücken Sie niemals Ihre Gelenke durch, wenn Sie auf der Power Plate trainieren.
7. Kopf, HWS, Bauch und Brustkorb dürfen nie direkt mit der Plattform in Kontakt kommen.
8. Benutzen Sie die Haltegriffe nur, um die Balance zu halten. Hängen Sie sich nicht an die Griffe.
9. Vermeiden Sie Hautkontakt mit der Vibrationsmatte: Verwenden Sie stets ein Handtuch. Zusätzlich zum Handtuch sollte bei allen Übungen die Matte untergelegt werden.
10. Nutzen Sie die Power Plate niemals, wenn Sie sich erschöpft, krank oder angeschlagen fühlen.

ÜBUNGSBEISPIELE: DAS POWER PLATE - STARTPROGRAMM

 <p>A 01 Aufwärmen</p>	 <p>A 02 Kniebeuge</p>	 <p>A 03 Kniebeuge breit</p>	 <p>A 04 Einbeinige Kniebeuge</p>
<p>Aufwärmen 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>	<p>Kniebeuge (2 Durchgänge) 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>	<p>Kniebeuge breit (2 Durchgänge) 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>	<p>Einbeinige Kniebeuge (Seite wechseln) 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>
 <p>A 18 Seitstütz</p>	 <p>A 16 Frontstütz</p>	 <p>A 08 Liegestütz</p>	 <p>A 09 Oberarmkräftigung</p>
<p>Seitstütz (Seite wechseln) 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>	<p>Frontstütz (2 Durchgänge) 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>	<p>Liegestütz (2 Durchgänge) 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>	<p>Oberarmkräftigung (2 Durchgänge) 30 sec 40 Hz 40 Hz low</p>
 <p>B 01 Oberschenkelrückseite</p>	 <p>C 03 Massage</p>	 <p>C 05 Massage</p>	 <p>D 04 Entspannung</p>
<p>Oberschenkelrückseite 30 sec 30 Hz 40 Hz low</p>	<p>Oberschenkelmassage (Vorderseite) 60 sec 50 Hz 40 Hz low</p>	<p>Oberschenkelmassage (Außenseite) 60 sec 50 Hz 40 Hz low</p>	<p>Rückenentspannung 60 sec 50 Hz 40 Hz low</p>