

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Autor	9
---------------------	---

Einführung

Nutzungsbedingungen für nachfolgende Übungen.....	11
Betrachtung unserer Kundenstruktur im Studio	12
Trainingsprogramm zusammenstellen	13
Risiken beim Vibrationstraining	15
Sportplatten & Platteneinstellungen	15
Der tonische Reflex	16
Gewöhnung der Kunden mit der Beschleunigungsplatte	17
Sicherheitsbestimmungen	19

Warm-Up

Die Darstellung der wichtigsten Muskelgruppen	21
Muskulatur-Übersicht zum Download.....	21
Muskulatur-Übersicht (Vorderansicht).....	23
Muskulatur-Übersicht (Rückseite)	24
Warm-up Übungen zuerst für den Unterkörper.....	25
Warm-up Übungen für den Oberkörper	27
Warm-up Übungen für den ganzen Körper	29

Trainingsumsetzung

Das Body-Toning funktioniert nach einem einfachen Prinzip.....	32
Trotz dieser Erfolge bitte nie außer Acht lassen	32
Tipp für Athleten und Profisportler: High Intensity Training (HIT)	33
Zum Training	33

Trainingseinheiten nach Muskelgruppen

Zwillingswadenmuskel.....	35
Vorderer Schienbeinmuskel	39

INHALTSVERZEICHNIS

Vierköpfiger Schenkelmuskel	40
Oberschenkelanzieher.....	46
Oberschenkelabspreizer.....	54
Zweiköpfiger Schenkelbeuger	60
Großer Gesäßmuskel	66
Gerade und schräge Bauchmuskeln	72
Die Rückenstrecker, kleine Tiefenmuskeln.....	82
Breiter Rückenmuskel (gehört zur allochthonen Muskulatur).....	91
Größerer Brustmuskel & kleiner Brustmuskel.....	98
Zweiköpfiger Armmuskel	103
Dreiköpfiger Armmuskel	110
Deltamuskel	117
Kapuzenmuskel (gehört zur allochthonen Muskulatur).....	120
Kopfwender & Halswirbelsäule	124
Ulnarer Handstrecker, Ulnarer Handbeuger	127
Oberarmspeichenmuskel, Fingerstrecker.....	127

Partnertraining

Warm up (Partnertraining)	129
Zwillingswadenmuskel (Partnertraining).....	131
Zweiköpfiger Schenkelmuskel (Partnertraining)	132
Vierköpfiger Schenkelmuskel (Partnertraining)	133
Schenkelabspreizer (Partnertraining)	134
Großer Oberschenkelanzieher (Partnertraining)	134
Großer Gesäßmuskel (Partnertraining)	135
Äußerer schräger Bauchmuskel (Partnertraining)	135
Gerader Bauchmuskel (Partnertraining).....	136
Rückenstrecker (Partnertraining).....	138
Großer Brustmuskel (Partnertraining).....	139
Dreiköpfiger Armmuskel (Partnertraining)	140
Zweiköpfiger Armmuskel (Partnertraining)	141
Deltamuskel, breiter Rückenmuskel (Partnertraining)	142
Kapuzenmuskel (Partnertraining)	143

Handicap-Training

Handicaptraining	144
Falls der Kunde trotz Ihrer Aufklärung unbedingt trainieren will.....	144
Wie trainieren Sie einen Kunden mit „Handicap“	145
Bei Lähmungen	145

Konditionstraining

Konditionstraining auf der Vibrationsplatte.....	147
--	-----

Massageübungen

Slow down	155
Massage als slow down	155
Abbau von Cellulite / Fettverbrennung	157
Rückenmassage.....	159

Theoretischer Teil

Vibrationstraining / Beschleunigungsplatten - was ist das?	160
Was ist überhaupt Ganzkörpervibrationstraining?	160
Was genau versteht man unter einer Schwingung?	161
Kurzüberblick über die unterschiedlichen Vibrationsplatten.....	162
Was bewirkt das Vibrationstraining für unseren Körper?	163
Nerven.....	163
Blutgefäße	163
Hormone.....	163
Neurotransmitter.....	163
Knorpel	164
Sehnen, Faszien, Bindegewebe, Kapseln und Gelenke	164
Muskelgewebe	164
Stoffwechsel	165
Haut.....	165
Blutgefäße	166
Knochen	166

INHALTSVERZEICHNIS

Hormone	166
Beweglichkeit.....	167
Koordination.....	167
Schmerzlinderung.....	167
Risiken des Trainings mit Vibration	167
Herzschrittmacher.....	168
Künstliche Gelenke und Implantate aus Metall.....	168
Schwangerschaft	168
Thrombose.....	168
Diabetes.....	169
Übersicht.....	169
Haftungsfreigabe	169
Die Kontraindikation.....	169
Vorbereitung auf das Training	171
Standort des Vibrationsgerätes	171
Trainingssteuerung	172
Was erwartet der Kunde vom Vibrationstraining?	172
Fitnesstraining.....	172
Beweglichkeitstraining	173
Krafttraining.....	173
Massage	174
Die richtigen Positionen beim Vibrationstraining	175
Die richtige Position des Oberkörpers	175
Die richtigen Gelenkwinkel	176
Trainingsabbruch	176
Erschwertes Trainieren und Aufbau des Trainings.....	177
Fragen rund um das Vibrationstraining.....	177
Leserbelehrung.....	186
Autorenbiografie	187
Ein paar Bilder aus 5 Jahren Studiozeit	190