

Marco Beutler

JETZT NEU!
Mit Trainings-
plänen



Handbuch Vibrationstraining

Schwingen Sie mit

Marco Beutler

Handbuch Vibrationstraining *Schwingen Sie mit*



Vorwort

**Zum Einschwingen - Mit diesen Infos
starten Sie durch**

**Zeitloser Trend statt kurzlebige
Mode - was Vibrationstraining ist**

**Ihr A und O der Bewegung -
Kondition und Koordination**

**Innenansichten - das passiert beim
Vibrationstraining in Ihrem Körper**

**Alles schwingt - Streifzug durch die
Physik**

**Gut gewählt ist halb vibriert - Die
Vibrationsplatte**

**Für jeden - der Klassiker
Standplatte**

Für Hüftschwinger - die Wippe

Checkliste für Kaufwillige

Ihre Extraportion Vibration - das Zubehör

Vibraritäten - Spezialisten für besondere Bedürfnisse

Zur Kraft ohne Saft - beim Vibrationstraining fließt kein Strom

Auf die Platte ... - Das Training

Ein paar Tipps zur Übungsauswahl

Ihr Beipackzettel zum Vibrationstraining

Bringen Sie sich in Startposition

Zum Warmwerden

Vibrieren nach Wunsch - Ihr persönliches Trainingsprogramm

Trainingsplan allgemeine Kräftigung

Trainingsplan Armkraft

[Trainingsplan Beinkraft](#)

[Trainingsplan Dehnung](#)

[Trainingsplan Balance](#)

[Trainingsplan Massage](#)

[Trainingsplan Rücken](#)

[Trainingsplan Nacken](#)

[Keine Angst um Ihren Nacken - ein paar zusätzliche Tipps](#)

[Trainingsplan Knie](#)

[Trainingsplan Achilles](#)

[Trainingsplan Osteoporose](#)

[Trainingsplan Beckenboden](#)

[Ein paar Zusatztipps für den Beckenboden](#)

[Trainingsplan Parkinson](#)

[Nach dem Training ist vor dem Training - Und weiter geht's](#)

[Keine Umstände - bleiben Sie dauerhaft motiviert](#)

[Ernährung mit Stil - so wirkt das Training doppelt](#)

[Deutschland vibriert - jetzt auch online](#)

[FAQ - Die zehn häufigsten Fragen zum Vibrationstraining](#)

[Wort für Wort - Kleines Vibrations-Wörterbuch](#)

[«Ein Autogramm bitte» - Wichtige Hinweise zum Thema Haftung](#)

[Danksagung](#)

[Bücher zum Weiterlesen](#)

[Alle Übungen auf einen Blick](#)

Impressum

Stichwortverzeichnis

A

B

C

D

E

F

G

H

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

Z

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kennen Sie das Problem mit der Universalfernbedienung? Eigentlich eine großartige Erfindung: Auf Knopfdruck geht's los, willkommen im Technik-Wunderland! Aber warum rührt sich nichts? Zum Glück gibt's ja noch die Anleitung. Ach, die versteht doch kein Mensch. Unzählige Versuche später sind Sie mit Ihrer Geduld am Ende und das Gerät verschwindet in einer dunklen Ecke.

Was das mit Vibrationstraining zu tun hat? Nun, gewissermaßen ähnelt das Training mit der Vibrationsplatte dieser Universalfernbedienung. Es ist unglaublich vielseitig und dabei individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Sie investieren nur ein paar Minuten und erzielen dennoch beachtliche Ergebnisse. Egal, ob Sie sportlich aktiv, eher ungeübt oder körperlich eingeschränkt sind: Das Training passt sich ideal Ihren Interessen und Fähigkeiten an.

Steigern Sie zeitsparend Ihre Muskelkraft und ergänzen Sie so Ihr Fitnessstraining. Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und nutzen Sie die Vibrationsplatte zur Entspannung. Oder Sie arbeiten darauf wirkungsvoll an Ihrer Wunschfigur. Selbst wenn Verletzungen, Krankheit oder Schmerz Ihnen zu schaffen machen: Holen Sie sich durch gezielte Übungen spürbar mehr Gesundheit und Lebensqualität zurück! Damit es Ihnen aber nicht wie mit der Fernbedienung ergeht, habe ich für Sie mein Handbuch Vibrationstraining vollständig überarbeitet. Vergessen Sie langweilige Anleitungen. Ich begleite Sie durch das Thema Vibrationstraining wie durch ein Unterhaltungsprogramm. Alles, was Sie wissen müssen, habe ich Ihnen in diesem Buch zusammengestellt. Meine Anleitungen sind einfach, vergnüglich und trotzdem wissenschaftlich fundiert.

Suchen Sie den Einstieg in das Vibrationstraining? Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie es optimal für sich nutzen. Clevere Praxistipps und Motivationshilfen machen Ihnen den Anfang leicht.

Sie kennen sich schon aus? Dann geben meine anschaulichen Trainingspläne Ihren Übungseinheiten wieder ordentlich Pep.

Also, fangen wir an und bringen Sie in Schwung!

Ihr Marco Beutler





Zum Einschwingen

Mit diesen Infos starten Sie durch

Sie wollen mehr für Ihren Körper tun? Lassen Sie sich nicht länger von den Umständen aufhalten, fegen Sie die Hindernisse mit dem Vibrationstraining schwungvoll aus dem Weg. Schnell und einfach kommen Sie so an Ihr Ziel. Wie das geht, verrate ich Ihnen hier.

Zeitloser Trend statt kurzlebige Mode - was Vibrationstraining ist

Nicht nur die Modekollektionen wechseln heute so schnell wie das Wetter. Auch im Sport-, Fitness- und Wellnessbereich gibt es ständig neue Wundergeräte.

Manche setzen sich durch, die meisten erleben kaum die nächste Saison. Anders ist das mit dem Vibrationstraining. Seit Jahren erfreut es sich wachsender Beliebtheit und hat sich völlig zu Recht zu einem wirklichen Trend entwickelt.

Darum sollten Sie vibrieren

Das Prinzip des Vibrationstrainings ist ganz einfach: Motorkraft bringt die Platte in Schwingung und Ihren Körper gleich mit. Der will aber nicht bloß Mitschwinger sein, sondern steuert fleißig gegen. So kommt es, dass sich Ihre Muskeln ganz schnell dehnen und wieder zusammenziehen. Überzeugen wird Sie auch der Zeitfaktor. Eine Trainingseinheit dauert nicht länger als 15 Minuten. Die vergehen so fix, dass Ihr kleiner Schweinehund gar nicht erst aus seinem Körbchen gekrochen kommt.

Das Schöne am Vibrationstraining: Ihr ganzer Körper kann bearbeitet werden. Es mobilisiert fast alle Muskelgruppen, fordert und fördert Ihr Nervensystem und bringt den Stoffwechsel auf Trab. Diese Effekte können Sie sich für das Fitnessstraining und die Therapie gleichermaßen zunutze machen.

Info

Viele Namen für ein Training

Das Training mit den schwingenden Platten, Hanteln oder Rädern wird Ihnen häufig auch unter folgenden Bezeichnungen begegnen: Whole Body Vibration (WBV), Biomechanische Stimulation (BMS), Rhythmische Neuromuskuläre Stimulation (RNS) oder *Hypergravity Training* (HT).

Ein wirkungsvoller Auftritt

Das Vibrationstraining mag jung sein, grün hinter den Ohren ist es darum nicht. Wissenschaftler haben es längst gründlich und kritisch unter die Lupe genommen. Die Studienergebnisse zeigen: Ja, es wirkt! Es bringt Ihnen zum Beispiel mehr Kraft und Beweglichkeit. Sie lindern damit wirkungsvoll Schmerzen, kurbeln Ihre Durchblutung an und halten in jeder Lebenslage sicher die Balance.

Dabei kommt das Vibrationstraining Ihren individuellen Bedürfnissen entgegen. Die Übungen lassen sich leicht auf Ihren Fitness- und Gesundheitsgrad sowie Ihr Alter abstimmen. Suchen Sie sich aus, ob Sie das Vibrationstraining als Ganzkörperprogramm oder nur für bestimmte Körperzonen einsetzen wollen. Verwenden Sie es als einzige Trainingsmethode und Therapieform oder ergänzen Sie andere Übungen damit sinnvoll.

Verlockende Aussichten? Bleiben Sie auf der Platte

Sie haben höhere Ziele - zum Beispiel mühelos ein paar Pfunde abschütteln? Ganz so leicht ist es dann doch nicht. Während Sie recht ruhig auf der Platte stehen, leisten Ihre Muskeln Schwerstarbeit. Das strengt an! Da fließt auch das eine oder andere Tröpfchen Schweiß. Mein Tipp: Belohnen Sie sich hinterher mit einer sanften Massageeinheit.

Statt zehn Kilometer zu joggen drei Minuten auf die Vibrationsplatte steigen? Rein rechnerisch funktioniert das. Ihre Muskeln zucken bei beiden Varianten circa 5.400 Mal. Doch wer vergleicht schon Äpfel mit Kirschen, sprich Ausdauer mit Kraft? Das ist leider nicht dasselbe. Werfen wir mal einen Blick in Ihren Obstgarten Körper: Stellen Sie sich vor, der Langlauf wäre ein Apfel. Der Reifungsprozess dauert länger, dafür ist er ziemlich wetterhart und lange haltbar. Die Kirsche ähnelt dem Krafttraining auf der Vibrationsplatte. Sie reift früher, bildet mehr Früchte auf

einmal und schmeckt viel süßer. Schlechte Wetterverhältnisse hält sie aber nicht so gut aus.

Fünf unwiderstehliche Gründe für Vibrationstraining

Einfach: Die Platte nimmt Ihnen viel Arbeit ab. Sie sparen kostbare Zeit.

Universell: Von Hals bis Fuß, aber nicht kopflos – das perfekte Ganzkörperprogramm.

Wirksam: Wissenschaftlich erforscht und gründlich getestet.

Vielseitig: Für Sportwillige, Schmerzgeplagte, Rehabilitationsbedürftige, Wohlgefühlsucher und Figuroptimierer.

Individuell: Ihr persönliches Chamäleon – ideal an Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst.



Wappnen Sie sich also auch für widrige Zeiten und pflanzen Sie in Ihrem schönen Kirschgarten ein Apfelbäumchen an. Es muss nicht gleich der Dauerlauf sein,

Radfahren, Wandern und Schwimmen fördern die Immunabwehr genauso nachhaltig. Schon ein wenig Bewegung an der frischen Luft verschafft Ihnen einen prima Ausgleich zum Vibrationstraining.

Und bedenken Sie, dass nicht bloß für die kleinen Sünden gilt: Einmal ist keinmal! Treten Sie deshalb regelmäßig auf die Platte.

Ihr A und O der Bewegung - Kondition und Koordination

In jedem von uns steckt ein wahrer Zappelphilipp. Es fällt uns schwer, nur eine halbe Stunde völlig stillzuhalten. Doch woran liegt das?



Der Mensch ist von Natur aus ein Bewegungstier. Unser Körper schläft nie. Selbst wenn wir eine Pause einlegen - er macht weiter. Muskeln, Blutkreislauf und Stoffwechsel sind ständig in Aktion. Die meisten Menschen nehmen das kaum bewusst wahr. Bis das Treppensteigen einem Marathon gleicht, das Knie bei jedem Schritt schmerzt und der

Rücken zwackt.

Damit es gar nicht erst so weit kommt: Bleiben Sie in Bewegung! Und was tun, wenn's schon klemmt? Bringen Sie sich wieder in Bewegung! Das ist leichter gesagt als getan - besonders im Schmerzfall. Hier kann das Vibrationstraining wirksam helfen.

Ob im Leistungs-, Freizeit- oder Rehasport: Wenn Sie sich körperlich betätigen wollen, brauchen Sie ein gewisses Maß

an Kondition und Koordination. In der Alltagssprache steht eine gute Kondition für Ausdauer. Doch im Sport gehört dazu noch mehr: Sie benötigen auch Schnelligkeit und viel Kraft.

Die Fähigkeit zur Koordination hingegen sorgt dafür, dass Sie zum Beispiel beim Badminton den Ball mit dem Schläger richtig treffen. Sie hilft Ihnen auch, Ihren Körper im Gleichgewicht zu halten. Stellen Sie sich nur mal einen Hammerwerfer vor, der die Balance verliert – nicht auszudenken. Das Training auf der Vibrationsplatte trägt dazu bei, diese konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auszubauen. Auf den nächsten Seiten stelle ich Ihnen die wichtigsten Anwendungsziele etwas genauer vor.

Bedienen Sie sich an der Dehn-Bar - es gibt Geschmeidigkeit

Bleiben Sie immer schön geschmeidig, auch wenn Sie kein Turnprofi werden wollen. Beweglich kommt von Bewegung. An der mangelt es vielen Menschen immer öfter. Schreibtischarbeit und Fernsehabeude bringen die sonst so reaktionslustigen Muskeln zum Gähnen. Da sie perfekte Anpasser sind, fügen sie sich in ihr Schicksal und nicken ein.

Dabei ist eine muntere Muskulatur selbst in Alltagssituationen enorm wichtig, zum Beispiel wenn Sie Schuhe binden, über die Straße gehen, Wäsche aufhängen oder neugierig schrägen Vögeln hinterherschauen.

Probieren Sie es aus: Versuchen Sie mit dem Ohr an Ihrer Schulter zu lauschen, ohne diese zu heben! Irgendwann zieht es im Hals. Der Muskel ist gespannt wie ein Flitzebogen und möchte sich wieder entspannen.

Diese Nachricht übermittelt er Ihnen per Schmerzfunk. Je später das passiert, desto beweglicher sind Sie. Nutzen Sie die niedrigen Schwingungen des Vibrationstrainings und verbessern Sie Ihre Wendigkeit. Die Muskeln lernen, die

Spannung auszuhalten. Als Extra gibt es eine Portion Kraft mit Wohlfühlfaktor dazu.

Raus aus der Schmerzfall

Mittlerweile leidet ein ganzes Volk: Rückenschmerzen und Nackenverspannungen sind zwei quälende Begleiter unserer Regungslosigkeit. Hier beginnt dann oft der Teufelskreis. Bewegungen verursachen Pein, werden darum vermieden, und am Ende nistet sich der Schmerz ein. Durchbrechen Sie diesen Kreislauf und machen Sie sich mit dem Vibrationstraining locker. Durch Massageübungen fördern Sie die Durchblutung, regen den Stoffwechsel an und beschleunigen Heilungsprozesse. Gleichzeitig lenken Sie Ihr Gehirn ab - es vergisst vor lauter angenehmen Schwingungen, den Schmerzfunk abzuhören.

Idealerweise tappen Sie gar nicht erst in die Schmerzfall und kräftigen mit dem Vibrationstraining effektiv Ihre Muskeln. Starke Muckis sind die Stützpfeiler Ihres Knochengerüsts. Wie bei einem gut gebauten Haus sorgen sie für ausreichend Stabilität und helfen Ihnen, eine dauerhaft gesunde Haltung zu bewahren.

Höher, schneller, weiter - was Kraft schafft

Ohne Kraft bewegt sich in Ihrem Körper nichts. Sie wollen mehr Fitness und Wohlbefinden? Mobilisieren Sie Ihre Muskeln und bringen Sie ihnen das perfekte Zusammenspiel bei.

Die Kraft setzt sich aus einem Dreigespann zusammen: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Anführerin dieser starken Bande ist die Maximalkraft. Schreitet sie voran, ziehen die anderen nach. Trainiert wird sie normalerweise mit Gewichten. Hier gilt, je größer der Widerstand, umso effektiver. Doch vielen Sportfreunden fehlt im stressigen Alltag die Zeit zum Gewichte-stemmen.

Auch lassen sich nicht alle Freizeitsportler vom Charme des klassischen Kraftstudios überzeugen. Hier bietet das Vibrationstraining eine gute Alternative: Der Zeitaufwand bleibt gering, die Wirkung ist mit dem Krafttraining vergleichbar. Sie können eine Zunahme der Maximalkraft um bis zu 40 Prozent erreichen. Bedenken Sie aber: Je austrainierter Sie sind, umso langsamer wächst die Kraft. Für diesen Fall empfehle ich Ihnen den Einsatz von Zusatzgewichten, zum Beispiel Langhantel oder Gewichtsweste.

Mit der Maximalkraft trainieren Sie die zwei anderen Bandenmitglieder Schnellkraft und Kraftausdauer gleich mit. Das ist auch gut so, denn in vielen Sportarten oder Alltagssituationen reicht die Maximalkraft allein nicht aus. Nehmen Sie den Weitspringer. Zu einem bestimmten Zeitpunkt ruft er sehr viel Kraft sehr schnell ab. Denken Sie an den Kletterer und den Ruderer. Beiden dürfen die Arme und Beine nicht müde werden.

Darum eignet sich das Krafttraining auf der Vibrationsplatte für vielfältige Einsatzbereiche: Volleyballer springen höher, Sprinter laufen schneller und Speere fliegen weiter. Im Alltag fällt Ihnen das Treppensteigen leichter und den Zwischenspur zum Banktermin schaffen Sie locker. Sollten Sie Gelenkbeschwerden haben, wird das Training einfach darauf abgestimmt. Sie trainieren nur die schmerzfreien Bereiche.

Ein echtes Kraftpaket - es kommt nicht auf die Masse an

Sie lesen das Stichwort «Kraft» und denken sofort an Bodybuilding und Muskelberge? Ich nicht. Kraft kann auch unsichtbar sein. Völlig zu Recht sprechen wir von verborgenen und ungeahnten Kräften. Oder sehen Sie der Ameise ihre Riesenkräfte an?

Ihr perfektes Kraftpaket besteht aus Stärke, Schnelligkeit und Ausdauer. Damit es im gewünschten Moment bei Ihnen ankommt, brauchen Sie einen zuverlässigen Lieferdienst. Den übernehmen die roten und weißen Muskelfasern.

Doch selbst der beste Kraftlieferdienst funktioniert nicht ohne perfekte Organisation: Was nützt der Express, wenn die Zentrale dem Paketboten die falsche Adresse nennt oder die Übergabe verpasst wird? Das Zusammenspiel von Nerv und Muskel innerhalb eines Muskels (intramuskuläre Koordination), aber auch zwischen den verschiedenen Muskeln (intermuskuläre Koordination) muss optimal funktionieren.

Vergessen Sie also das unwegsame Muskelgebirge. Mit dem Vibrationstraining bringen Sie Ihre Muskellogistik auf Vordermann. Schöpfen Sie Ihre Kraftmöglichkeiten ideal aus, wird eine Muskelexpansion überflüssig.



Kurz erklärt

Maximalkraft

Die Maximalkraft ist die höchste Kraft, die Sie willentlich gegen einen Widerstand aufbringen können. Je nach Ihrem Kraftvermögen erreichen Sie Ihr persönliches Maximum schon beim Anheben eines Wasserkastens, beim Öffnen des Marmeladenglases oder erst beim Umzug mit Klavier.

Ohne Schwankungen - halten Sie die Balance

Was machen Sie, wenn der Tisch kippt? Nun, Sie stützen ihn und stellen so seine Standfestigkeit wieder her, oder Sie kaufen einen neuen. Auch das menschliche Gleichgewicht ist eine sehr wacklige Angelegenheit. Wer unsicher steht, fällt leichter um. Sie können sich aber keinen neuen Körper kaufen. Also halten Sie die Waage!

Ihre Balancefähigkeit trainieren Sie über das sogenannte Gleichgewichtstraining. Als Ergänzung dazu ist das Vibrationstraining wirklich ideal geeignet – ganz besonders im Alter, bei Krankheiten wie Morbus Parkinson oder nach einem Schlaganfall. Denn es schärft Ihre Sinne und bereitet Sie optimal auf zusätzliche Gleichgewichtsübungen etwa auf dem Balancekreisel oder einer weichen Matte vor. Zudem stählt es Ihre Stützpfiler, die Muskeln. Mit so starker Unterstützung bringt Sie von nun an kein Stolperstein mehr ins Schwanken.

Das Gleichgewicht - alle für eins

Damit Sie standhaft bleiben, arbeiten in Ihrem Körper viele Systeme tadellos zusammen. Funktioniert eins nicht richtig, kommen Sie mächtig ins Schwanken. Dazu gehören unter anderem:

Das Gleichgewichtsorgan im Ohr: Ist Ihr Messfühler für Bewegung und die Gleichgewichtszentrale.

Das Auge: Hilft Ihnen bei der Orientierung im Raum.

Die Eigenwahrnehmung: Meldet, was in Ihren Muskeln und Gelenken passiert. So wissen Sie immer genau, ob und wie Sie sich bewegen.

Die Außenwahrnehmung: Berichtet zum Beispiel Ihrem Gehirn, ob Sie über weichen Waldboden oder harten Straßenbelag laufen.

Zum Aufrichten - entlasten Sie Ihre Gelenke

Hakt die Schranktür oder wackelt, dann liegt's meist am defekten Scharnier. Ganz wie bei Ihren Gelenken: Die leisten täglich Großartiges und regeln alle Bewegungsabläufe. Dabei behandeln wir sie keineswegs zimperlich. Wir stoßen und verdrehen sie und zerren an ihnen herum. Damit sie nicht irgendwann in den Streik treten, sollten wir ihnen die Arbeitsbedingungen erleichtern. Womit? Mit starken Muskeln. Die entlasten die Gelenke. Wichtig dabei: das Kräftegleichgewicht.

Dafür gibt es zu fast jedem Muskel einen Gegenspieler (Antagonist). Das ist so ähnlich wie beim Tauziehen. Nur, dass in unserem Körper keiner die Oberhand gewinnen soll. Stellen Sie sich mal den Wettkampf um Ihr Knie vor. Es treten an die Muskelmannschaften aus der Gemeinde Oberschenkel: die Strecker aus Vorder Oberschenkel gegen die Beuger aus Hinter Oberschenkel. Die Strecker sind in Oberschenkel sehr präsent und finden viel Beachtung. Ihre Gegenspieler werden häufig vernachlässigt. Das ist nicht gut. Irgendwann erscheinen sie vielleicht nicht mehr zum Spiel. Das Knie liegt am Boden und niemand hilft den Streckern, es aufzuheben.

Mit dem Vibrationstraining lassen sich beide Mannschaften trainieren. Schon eine leichte Veränderung der Körperhaltung fördert sogar die sonst weniger beachtete Muskelmannschaft aus Hinter Oberschenkel stärker.



Das bringt Sie in Wallung - lauter gute Hormone

Hormone sind die Briefträger Ihres Körpers und halten Ihre interne Kommunikation in Gang. Weil es da viel zu tun gibt, beschäftigen Sie mehr als 30 davon. Jedes einzelne übermittelt wichtige Spezialnachrichten.

Halten Sie Ihre Boten mit dem Vibrationstraining fit. Untersuchungen haben ergeben, dass dabei zwei unter Sportlern sehr beliebte Hormone vermehrt ausgeschüttet werden - das berühmte Testosteron und das Wachstumshormon Somatotropin. Ein weiterer Vorteil: Die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt.

Das Vibrationstraining verbessert also Ihre Kraft und Beweglichkeit, setzt aber Ihren Körper nicht unter Stress.

Kurz & Knapp

Testosteron

Dieses Hormon kennt jeder. Es sorgt dafür, dass Männern ein Bart wächst, dass sie tief sprechen und sich gerne mal balgen. Das ist aber nur die eine (androgene) Funktion des Hormons. Es wirkt außerdem muskel- und knochenbauend.

Bauen Sie an Ihrer Altersvorsorge - starke Knochen

Wer rastet, der rostet! Das gilt nicht nur für Ihre Muskeln. Auch Ihre Knochen wollen richtig gefordert werden. Bleistiftstemmen genügt da nicht. Ausreichend Belastung durch das Ziehen Ihrer Muskeln hält die Knochenbauer (Osteoblasten) rege, die Knochenmasse nimmt zu beziehungsweise bleibt erhalten.

Auch die Hormone arbeiten fleißig mit. Testosteron und Östrogen sichern die Baustelle gegen Diebe ab. Was es zu stehlen gibt? Kalzium - das holen sich die Knochenklauer (Osteoklasten). Anfangs bedienen sie sich nur zögerlich, werden aber mit den Jahren immer dreister. Geraten die Bauarbeiter in Verzug, spricht man von Osteoporose.

Frauen ab 50 sind davon besonders betroffen, weil dann der Wachdienst Östrogen in den Ruhestand geht. Was tun? Auf eine kalziumreiche Ernährung umstellen und bewegen! Ein Spaziergang oder Radfahren sind gut, kraftvolle Sportarten besser. Allerdings: Der Sport, der Ihre Knochen besonders glücklich macht, ist oft Gift für Ihre Gelenke. Hier hilft das schonende Vibrationstraining. Es bringt Ihre Muskeln auf Trab und signalisiert den Knochen: Anstrengen! Ihr werdet gebraucht!

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut - ein paar reizende Argumente

Sie können mit dem Vibrationstraining abnehmen. Dahinter steckt kein Wunder, sondern die negative Kalorienbilanz. Kurzum, Ihr Körper verbraucht mehr Energie, als Sie ihm regelmäßig liefern.

Wie? Klar, durch Muskelarbeit. Mitunter müssen Ihre Muskeln aber erst geweckt werden, denn so mancher von ihnen ist zum Langschläfer geworden. Doch seien Sie unbesorgt, mit Vibrationstraining rütteln Sie jeden

Traumtänzer wach. Besonders schön an Ihrem Muskelvölkchen: Einmal scharfgemacht, verbrennt es auch in der Trainingspause Energie in Form von Fett. Ergänzen Sie Ihr Training einfach mit gesunder Ernährung. Dann jubelt die Bilanz, und am Ende die Figur. Muskelberge wachsen Ihnen hingegen nicht.

Schwitzen statt frieren - Ihr Weg zur negativen Energiebilanz!

Vergessen Sie alle Energiespartipps, wenn es ums Abnehmen geht!

Drehen Sie die Heizung auf und verfeuern Sie Ihr Brennmaterial. Nach einer kleinen Anlaufphase lodert die Flamme und Ihnen wird wohlig warm. Das schaffen Sie durch Bewegung! Optimieren Sie Ihr Feuer, indem Sie hochwertigen Brennstoff verwenden, das heißt, achten Sie auf eine eiweißreiche Ernährung.

Werfen Sie das Motto «Weniger ist mehr» über Bord! Im Diätfall hat Ihre Heizung wenig Brennbares zur Verfügung. Die Flamme schrumpft, Ihnen wird unangenehm kalt. Ihr Körper schreit nach Energie und es folgt die berühmte Heißhungerattacke. Doof nur, dass während der Hungerkur die Muskeln eingeschlafen sind. Die überfordert nämlich der plötzliche Kalorienregen nun ganz und gar. Wohin mit den überschüssigen Kalorien? Ab damit in die sowieso schon üppig gefüllten Fettspeicher. Das setzt Ihrer Figur unangenehm zu.

Bringen Sie also besser den Muskelmotor in Gang! Gut trainiert, verbrennt er mehr Kalorien, als Sie aufnehmen.

Orangenhaut? Das waren die Schnäppchenjäger - scheuchen Sie die fort

Fettzellen sind fies und geizig. Sie drängeln sich vor, reißen die besten Sonderangebote an sich und geben nichts mehr her. Dabei werden sie immer dicker und brauchen viel Platz. Besonders gemein sind sie zu Frauen. Warum? Das Unterhautbindegewebe der Frauen ist anders gestrickt als bei Männern. Die Herren haben ein festes Netz aus Kollagenfasern gespannt, in dem jede Fettzelle ihren begrenzten Platz hat. Frauen sind da wesentlich großzügiger. Bei ihnen ist das Kollagen eher wie bei einer Jalousie angeordnet. Brauchen die Fettzellen Platz, schieben sie einfach die Lamellen auseinander und quetschen sich durch. Und schwupps ist sie da, die Orangenhaut. Doch nicht genug, die Fettzellen wuchern weiter und blockieren den Lymphfluss und die Durchblutung.

Was hilft? Gesunde Ernährung und die Bewegungskur. Gegen die gemeinen Schnäppchenjäger hat das Vibrationstraining gleich mehrere Waffen parat: Muskelkräftigung, verstärkter Lymphfluss und bessere Blutzirkulation. Die Muskeln kümmern sich um die Fettverbrennung, der Lymphfluss beseitigt Schadstoffe und macht das Gewebe wieder elastisch, das Blut sorgt für Nährstoffnachschub. Allerdings: Bleiben Sie hartnäckig! Die sturen Schnäppchenjäger lassen sich ungern vertreiben.



Kurz erklärt

Das Lymphsystem - der Castortransport Ihres Körpers

Nicht alles, was in Ihrem Körper landet, darf dort bleiben. Der Sondermüll muss abtransportiert und ausgefiltert werden. Darum kümmert sich das Lymphsystem. Zusätzlich ist es ein Ausbildungscamp für Antikörper und ziemlich lebenswichtig!

Zwei Liter Lymphflüssigkeit kommen täglich zusammen. Werden die in ihrem Fluss behindert, staut sich Wasser im Gewebe. Das ist nicht nur unschön, sondern auch ungesund! Bringen Sie Ihre Giftabfuhr einfach mit ein bisschen mehr Bewegung auf Trab.

Von Wackelstühlen, Hysterie und Weltraumfahrern - wie alles begann und ein bisschen Zukunftsmusik

Vor der Erfindung steht das Problem. Im Falle des Vibrationstrainings ging es um die Gesundheit. Schon zu Beginn des 18. Jahrhunderts beobachtete der französische Arzt und Aufklärer Abbé de Saint-Pierre, dass sich zum Beispiel Melancholiekranke nach einer mehrtägigen Kutschfahrt besser fühlten. Einmal gründlich durchgerüttelt, verspürten die Patienten eine deutliche Linderung ihrer Krankheitssymptome. Daraufhin erfand er einen mechanischen Wackelstuhl. Sogar der berühmte Philosoph Voltaire schwor auf die Vorteile dieses Apparats.

Liebenswerte Dampfmaschine

Einen Anstoß von anderer Seite gab die Hysterie - eine «Frauenkrankheit» aus vergangenen Zeiten. Ja, Sie lächeln heute darüber. Aber noch bis etwa 1920 galt die Genitalmassage als wirksames Mittel gegen dieses «Leiden». Sie war allerdings sehr aufwendig und

anstrengend. Darum suchten die Ärzte nach zeitsparenden Alternativen. Die Lösung hatte der Amerikaner George Taylor. 1869 meldete er den sogenannten Manipulator zum Patent an – eine wahrhaft monströse, dampfgetriebene Maschine. Doch schon 31 Jahre später bestaunten die Besucher der Pariser Weltausstellung ein ganzes Dutzend handlicher Vibratormodelle.

Dem Kopfsteinpflaster sei Dank

Kennen Sie den «Meister der Hysterie»? Das war Jean Martin Charcot (1825–1893), ein französischer Neurologe und eine der schillerndsten Persönlichkeiten in der Geschichte der Medizin.

Neben der Hysterie untersuchte Charcot auch die Krankheiten Multiple Sklerose und Parkinson. Immer wieder berichteten ihm Patienten von wohltuenden Bahn- und Kutschfahrten. Für Charcot lag die Erklärung auf der Hand: mechanische Schwingungen! Wie ein Jahrhundert zuvor bereits sein Landsmann Abbé de Saint-Pierre ahmte Charcot mit einem eigens konstruierten Vibrationsstuhl das heilsame Rütteln der Holperstraßen nach und behandelte damit seine Patienten.

Fortan gab es kein Halten mehr: Charcots jüngerer Kollege Georges Gilles de la Tourette konzentrierte seine Forschungen nur auf den Kopf und entwickelte den sogenannten Vibrationshelm. Das Gehirn sollte direkt auf die über den Kopf eingeleiteten Schwingungen reagieren.

Zum Abheben - Platten fürs All

Die Sportwelt entdeckte die Kraft der Schwingungen erst in den 1970er-Jahren. Der Russe Vladimir Nazarov fragte sich, wie man die sportliche Leistung vor allem bei Kunstturnern und Balletttänzern steigern könne. Die Antwort lieferte er mit einer wirkungsvollen neuen

Trainingsmethode, der Biomechanischen Stimulation (BMS).

Ob sich in der Folge die sowjetischen Kosmonauten mit Vibrationstraining gegen die Auswirkungen der Schwerelosigkeit auf ihre Muskeln und Knochen gewappnet haben? So ganz gesichert sind die Berichte darüber nicht. Fest steht, dass sie dreieinhalb Mal länger im Weltraum blieben als ihre amerikanischen Kollegen. Den Rekord hält übrigens der russische Arzt Valeri Polyakov. Mitte der 90er verbrachte er stolze 437 Tage im All.

Noch schickt die NASA offiziell ihre Raumfahrer in die Zentrifuge, um sie für die Schwerelosigkeit fit zu machen. Es ist aber nur eine Frage der Zeit, bis im All das Vibrationstraining zum Einsatz kommt. Forschungen und Studien gibt es bereits seit Jahren. Zuletzt startete im Juni 2010 die Europäische Weltraumorganisation ESA zusammen mit russischen Forschern das Experiment Mars 500. Sechs Teilnehmer simulieren seitdem in der Nähe von Moskau für 520 Tage den Flug zum Mars und wieder zurück. Beim Versuch mit an «Bord»: eine Vibrationsplatte.

Im Jetzt gelandet - Vibrationen für alle

Der breitensportliche Siegeszug des Vibrationstrainings setzte 2002 auf der FIBO (Fitness- und Bodybuildingmesse) ein. Dort bekam erstmals eine Vibrationsplatte den Oscar unter den Fitnessgeräten verliehen. Von da an war der Erfolg nicht mehr aufzuhalten. Andere Hersteller zogen mit der Entwicklung eigener Geräte hurtig nach, und die Anwender ließen sich für das zeitsparende und effektive Training schnell begeistern.

Mittlerweile schließt sich der Kreis hin zu den Anfängen wieder. In vielen medizinischen Bereichen ist das Vibrationstraining zu einer anerkannten Therapieform

geworden, unter anderem bei Parkinson oder Multipler Sklerose. Stetige Weiterentwicklungen wie Handgeräte und Vibrationstische und -stühle ermöglichen auch stark eingeschränkten Personen ein individuelles Training.

Innenansichten - das passiert beim Vibrationstraining in Ihrem Körper

Wir haben schon viele ferne Länder bereist und fremden Boden betreten. Nur ein wunderbares Reich kennen die wenigsten von uns genauer: den eigenen Körper. Wir schenken ihm unser absolutes Vertrauen, wir fordern und pflegen ihn. Mal ist er unser Freund, manchmal wird er zum Feind. Doch im Grunde bleibt er immer das geheimnisvolle Wesen an unserer Seite.

Wissen Sie, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie nur einen Schritt gehen? Nein? Dann wird es Zeit für eine kleine Körperreise. Tauchen Sie mit mir hinab in Ihre Muskelkulturen. Dort zeige ich Ihnen eigensinnige Workaholics, trendbewusste Vollgasgeber und aufmerksame Beschützer.

Muskelkulturen - so funktioniert das Zusammenleben

Ihr Körper bietet drei Muskelvölkern eine Heimat. Jedes von ihnen hat seine Eigenarten, Wohngebiete und Arbeitsbereiche. Eins nimmt gern Befehle entgegen, die anderen gehen von unseren Anweisungen unbeeindruckt ihren Aufgaben nach. Verzichten können Sie auf keins. Durch ihr Äußeres lassen sich die verschiedenen Muskulaturen gut unterscheiden. Werfen wir also einen ersten Blick durch die Lupe!

Unermüdlich, aber stur: die glatten Muskeln

Ganz unauffällig kommt die glatte Muskulatur daher. Erinnern Sie sich noch an das Beispiel der kleinen Ameise mit den Riesenkräften? Ganz so halten es auch die glatten Muskeln. Nach außen hin üben sie sich in schmuckloser Untertreibung, dabei sind sie unentbehrlich. Denn sie helfen Ihnen bei der Verdauung, regulieren den Blutdruck mit und stellen die Pupillengröße Ihrer Augen ein. Anspornen oder ausbremsen lassen sich diese nimmermüden Dauerarbeiter von Ihnen übrigens nicht. Den Reizhusten oder hohen Blutdruck vertreibt keine Willenskraft. Auch die Gänsehaut erscheint stets ungefragt auf Ihrem Körper, zum Glück bringt sie gelegentlich einen wohligen Schauer mit.



Dienstbare Verschwender: die quergestreiften Muskeln

Optisch wagemutiger als die glatten Muskeln zeigt sich das Völkchen der quergestreiften Muskulatur. Die modische Vorliebe für Hell-Dunkel-Streifen ist tief in seinem Innersten verwurzelt. Es wird auch Skelettmuskulatur genannt, weil die meisten seiner Angehörigen eng mit den Knochen verbunden sind. Zweifellos gibt es ein paar Abweichler wie zum Beispiel die Zunge. Ob nun aber Skelettanhänger oder nicht: Ohne diese Muskeln überwinden Sie keine Treppenstufe!

Umgekehrt bleibt dieses quergestreifte Völkchen ziemlich sofagemütlich, wenn Sie es nicht fordern. Sorgen muss Ihnen das nicht machen, es ist keineswegs so stur wie die glatten Muskeln und gehorcht gern Ihrem Willen: Beim Zahnarzt trotzig den Mund verschließen? Kein Problem für