

**Vibrationsplatten:**

Vibrationsplatten haben seit ihrer intensiveren Erforschung wieder an Popularität gewonnen. Sie machen sich einen bestimmten Reflexbogen im Muskel zunutze, welcher auf der Prämisse beruht, dass ein schnell gedehnter Muskel sich im Gegenzug selbstständig anspannt. Das führt zu hohen muskulären Spannungen ohne den Einsatz von schweren Gewichten. Das beeinflusst die Entwicklung von muskulärer Kapazität positiv und fördert den Knochenaufbau. Werden auf diesen Platten statisch-dynamische Übungen durchgeführt, sollte einzig auf die entspannte Haltung des Kopfes geachtet werden, um einer ungewünschten Vibrationsübertragung auf den Schädelknochen vorzubeugen.

## Phase 1: Statisch

<b>Kniebeuge</b> Mit leicht gebeugten Knien wird die Vibrationsübertragung gemildert.	3 Sätze á 15 Wdh  2 min Pause zwischen den Sätzen	2x/Woche
<b>Stütz Arme</b> Auch hier sollten die Arme während der Haltung leicht gebeugt werden.		
<b>C+ Position</b> Die Vibration kann eine weitere Herausforderung für das Gleichgewicht darstellen.		
<b>C- Position</b> Die Vibration kann eine weitere Herausforderung für das Gleichgewicht darstellen.		
<b>Ausfallschritt</b> In der Endposition sollte mit einem Fuß auf der Platte und einem auf dem Boden gearbeitet werden.		

## Phase 2: Dynamisch

<b>Kniebeugen</b> Dieses Mal sollte die Bewegung auf der Platte vollständig ausgeführt werden.	4 Sätze á 15 Wdh  2 min Pause zwischen den Sätzen	2x/Woche
<b>Liegestütz</b> Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird beim Liegestütz der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.		
<b>Sit-up</b> Die Bewegung wird hauptsächlich in der Hüfte eingeleitet.		
<b>Ausfallschritte alternierend</b> Abwechselnd sollte das vordere Bein auf die Platte gestellt werden.		
<b>Hip-thrust</b> Mit den Füßen auf der Platte und dem Rücken auf einer beiliegenden Matte wird das Becken in Richtung der Decke bewegt und wieder abgesenkt.		

## Phase 3: Dynamisch erweitert

<p><b>Sprünge</b> Das Ende der Kniebeuge geht flüssig in einen Sprung und wieder in eine Kniebeuge über.</p>	<p>4 Sätze á 15 Wdh</p>	<p>3x/Woche</p>
<p><b>Liegestütze</b> Wie bei den Sprüngen heben auch die Hände kurz von der Platte ab.</p>	<p>2 Minuten Pause zwischen den Sätzen</p>	
<p><b>Ausfallschritte alternierend</b> Der Wechsel der Beine sollte nur flüssig und Sprunghaft vollzogen werden.</p>		
<p><b>Beinheben</b> In der C+ Position werden Hände und Beine über dem Körper zusammengeführt.</p>		
<p><b>Unilaterale Sprünge</b> Wir versuchen von einem Bein aufs andere zu springen, während wir uns auf der Platte befinden. Die Schwierigkeit steigt mit der Tiefe in der wir uns auf dem aktiven Bein fangen.</p>		