



# ENTSPANNUNGSTRAINING MIT DER VIBRATIONSPLATTE



## Übersicht

- **Vibrationsplatte zur Muskelentspannung**
  - Empfehlung
  - Kontraindikatoren
- **Arbeitsmaterial**
  - Entspannungstraining (1)
    - 1. Stehend
    - 2. Sitzend
    - 3. Kniend
    - 4. Liegend
- **Videos**
  - Stehend (1)
  - Sitzend (2)
  - Kniend (3)
  - Liegend (4)
- **Quellenverzeichnis**

## Vibrationsplatte zur Muskelentspannung

Die *Vibrationsplatte* hat eine Plattform als Trainingsfläche. Um während dem Training das Gleichgewicht besser halten zu können ist ein Lenker zum Festhalten angebracht. Auf dem Lenker befindet sich die Schaltfläche, um die verschiedenen Trainingsstufen und Zeitintervalle einzustellen. Für Sportler, welche zum ersten Mal oder nur selten dieses Gerät benutzen, ist ein Trainer von Nöten, welcher einem bei den Einstellungen hilft.

Die Vibrationsplatte besitzt eine Wippfunktion, welche bei der Anwendung im Stand die Muskulatur rhythmisch und seitenalternierend stimulieren. Dieser Rechts-Linkswechsel findet man beim Gehen oder Laufen wieder. Hierbei wechselt auch die Anspannung der Aktivität von Agonist und Antagonist.

Dabei kommt es zu einem ständigen Wechsel zwischen konzentrischer und exzentrischer Muskelarbeit. Beide Formen der Muskelarbeit sind bei allen Alltagsfunktionen notwendig (z.B. Gehen, Laufen, Treppen steigen).

Das Ganzkörper-Vibrationstraining hat positive Auswirkungen auf die Muskulatur, Knochen und Gefäße.

Während dem Vibrationstraining gelangen von außen in verschiedenen Frequenzbereichen Schwingungen auf den Körper. Dieser reagiert darauf mit unterschiedlichen Anpassungsmechanismen, welche insbesondere von dem gewählten Frequenzbereich, der Schwingungsamplitude, der Körperposition und der Trainingsform abhängen. *Muskelentspannung* mit der Vibrationsplatte ist eine neue Erfahrung der Entspannung. Die zu entspannenden Körperabschnitte befinden sich auf der Vibrationsplatte und werden "durchgeschüttelt". Lässt man sich auf die Vibrationen der Platte ein, kann das sanfte Wippen der Platte durch mehrere Körperpartien gereicht werden.

- **Niedrige Frequenzen zwischen 5 und 15 Hz**
  - muskelauflockernd
  - schmerzlindernd
  - mobilitätssteigernd
  - gleichgewichtsfördernd
  - detonisierend (Herabsetzung der Muskelspannung)



- **Hohe Frequenzen zwischen 15 und 30 Hz**
  - erhöhte Muskelleistung / Muskelaufbau
  - tonisierend (Heraufsetzen der Muskelspannung)
  - Verbesserung der intramuskulären Koordination

### Empfehlung

Das Training mit der Vibrationsplatte ist als *Anfänger* zunächst nur mit Trainer möglich. Die Funktionen und Möglichkeiten müssen erklärt werden, bevor das eigenständige Einstellen der Frequenzen und Vibrationsdauern möglich ist. Zudem wird das Gerät nur nach Absprache vorne an der Anmeldung eingeschaltet.

### Kontraindikationen

Bei besonderen Zuständen und Diagnosen wird *von einem Training mit der Vibrationsplatte abgeraten*:

- Zustand nach frischer OP
- Schwangerschaft
- Spirale
- Epilepsie
- Herzschrittmacher
- akute Thrombosen
- akute Diskopathien (Bandscheibenschaden)
- akute Hernien (Weichteilbrüche)
- Rheumatoide Arthritis
- Steinleiden von Gallenwegen und ableitenden Harnwegen

#### **Auch bei in einzelnen Körperregionen:**

- Implantate
- frische Wunden und Frakturen
- akute Entzündungen und Tendinopathien (Irritationen von Sehnen)
- aktive Arthrosen und Arthropathien

Nicht alle Zustände und Diagnosen stellen absolute Kontraindikationen für ein Training mit der Vibrationsplatte dar, deswegen sollte bei Zweifeln Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.



1

# Entspannungstraining

## 1. Stehend



In der gezeigten Übung wird der ganze Körper gelockert von Nacken bis in die Füße.

### Zu beachten

- Lockerer paralleler Stand
- Fußspitzen zeigen leicht nach außen
- Unterarme werden auf der Lenkerstange abgelegt.
- Blick nach unten



1

## 2. Sitzend



2

Bei der gezeigten Übung werden der Rücken, die Schultern, Nacken, Arme und das Gesäß gelockert.

### Zu beachten

- Mittig von der Platte sitzen
- Arme locker hängen lassen
- Beine im Schneidersitz
- Entspanntes Sitzen



1

### 3. Kniend



3

Bei der gezeigten Position werden die Unterarme, Oberarme, Schulterpartien und teilweise der Rücken gelockert.

#### Zu beachten

- die Hände überragen die Vibrationsplatte
- Arme liegen locker, parallel auf der Platte
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Kniende Position



1

## 4. Liegend



Bei der gezeigten Übung werden die Unterschenkel, Oberschenkel und der untere Rücken entspannt.

### Zu beachten

- Die Füße ragen über die Vibrationsplatte hinaus.
- Waden liegen auf der Vibrationsplatte auf
- Der Rücken liegt auf dem Boden
- Entspannte Position



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort
Team DANY	Kontraindikationen	Fitnessstudio DANY Koblenz

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Caroline Ossenhofer

### Video

Nummer	Urheber
1-4	Caroline Ossenhofer

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Ossenhofer, Caroline / Lehramtsstudentin	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz