

TRAINING MIT DER VIBRATIONSPLATTE

Ein regelmäßiges Workout ist der Schlüssel zur Traumfigur. Gestalten Sie Ihres mit diesem Wochenplan zielorientiert und effektiv. Und starten Sie mit Spaß und Vibration voll durch!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 Minuten Workout: Beine	Pause Workout: Massage	10 Minuten Workout: Po	Pause Workout: Massage	10 Minuten Workout: Bauch	Pause Workout: Massage	Pause Workout: Massage
1. Kniebeugen 2. Ausfallschritt, dabei Beine abwechselnd abwinkeln	Vor die Vibrationsplatte setzen und die Waden darauflegen, von den Vibrationen massieren lassen	1. Tiefe Kniebeugen 2. Plank, dabei Beine abwechselnd anheben	Vor die Vibrationsplatte setzen und die Waden darauflegen, von den Vibrationen massieren lassen	1. Liegestütze, auf dem Boden knien und mit den Händen auf der Platte abstützen, dabei auf und ab bewegen 2. Auf die Platte setzen, Beine anheben und 10 Sekunden halten. Wiederholen bis eine Minute erreicht ist	Vor die Vibrationsplatte setzen und die Waden darauflegen, von den Vibrationen massieren lassen	Vor die Vibrationsplatte setzen und die Waden darauflegen, von den Vibrationen massieren lassen