

Dr. Tanja Kühne



## KLEINES **VIBRATIONS-TRAINING**

**Muskeln in Minuten + feste Knochen + starker Beckenboden  
+ kräftiger, schmerzfreier Rücken + Massage + Lymphdrainage**



Vibration wurde nicht im Labor erfunden – sondern wird von der Natur gelebt. Erfunden wurden nur die Geräte, die vibrieren, schwingen, oszillieren ... Schon seit dem 19. Jahrhundert tüftelten und testeten Mediziner und Ingenieure an Geräten, die „gute“ Vibrationen auslösten. Und zwar seitenalternierende - die der Laufbewegung nachempfundene V i b r a t i o n . Vorreiter ist übrigens der Galileo – in vielen klinischen Studien geprüft.



**von Dr. Tanja Kühne**

# KLEINES VIBRATIONS-TRAINING

So trainiert man den Körper im Zeitraffer - per seitenalternierender Muskelstimulation. Leistungssportler, Rehapatienten - und Zeitlose. Diese Vibrationen kräftigen fühlbar in nur 5 bis 10 Minuten Trainingszeit die Muskeln in Bauch, Beckenboden, Beinen, Rücken und Po.

Auf niedrige Frequenzen gestellt regt das High-Tech-Gerät den Lymphfluss an und entspannt die Muskulatur vergleichbar mit einer Massage. Die Wirkung der seitenalternierenden Vibration (siehe auch Details) von Muskelaufbau über das Lindern von Rückenschmerzen über Osteoporoseschutz bis Inkontinenz-Prophylaxe ist durch viele Studien untermauert.

- ✓ Der Mensch braucht täglich mindestens 10 000 Schritte.
- ✓ 2 mal 3 Minuten seitenalternierendes Vibrationstraining bei 20 Hz entspricht 7 200 Schritten.
- ✓ Vibration ist wie Zähneputzen. 2 mal 3 Minuten täglich bringen mehr als 1 x 42 Minuten wöchentlich.



# Was Vibration alles schenkt

- 1 Fitness in Rekordzeit (5-10Min. am Tag)
- 2 Muskeltraining durch Vibrationen
- 3 Fördert die Durchblutung, reget den Stoffwechsel an
- 4 Steigert Muskelleistung und Muskelkraft
- 5 Verbessert Balance, Beweglichkeit und Elastizität,
- 6 Sturz-Prophylaxe
- 7 Beugt Rückenschmerzen und Osteoporose vor
- 8 Stärkt die Beckenboden-Muskulatur
- 9 Muskelaufbau nach Immobilisation
- 10 Niedrige Frequenz zur Entspannung und Muskellockerung
- 11 Hohe Frequenz für leichtes bis hartes Muskeltraining
- 12 Tiefliegende Muskelschichten, die „Schnürsenkel“ des Körpers arbeiten mit.

**„Das ist die zweitbeste alltägliche (gerätegestützte) Bewegung nach dem Gehen – und wird in der Reha angewendet.“**

**Dann sollten Sie bitte nicht trainieren:** Schwangerschaft, akute Thrombose, Herzschrittmacher, frische Frakturen, frische künstliche Implantate im trainierendem Körperteil (jünger als 1 Jahr), akute Entzündungen.



## **Kurzer Streckbrief**

Dr. Tanja Kühne hat Sportwissenschaften studiert, ist wissenschaftliche Beraterin und Trainerin im Gesundheits- und Fitness-Bereich auf dem Fachgebiet Sportphysiologie und Trainingswissenschaft. Sie war Mitglied der Nationalmannschaft der Ukraine in Leichtathletik.

### **Ihr Wahlspruch lautet:**

„Wer im Spiel ist, der hat damit schon gewonnen“.

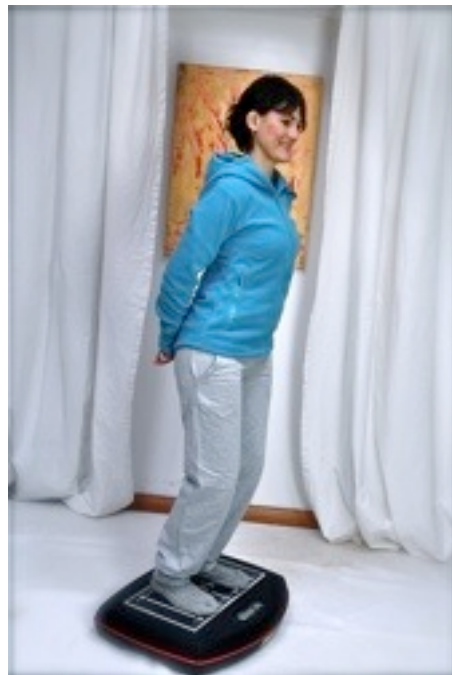
[www.tanjakuehne.de](http://www.tanjakuehne.de)

„Knochen brauchen nicht nur einfach Bewegung, sondern viel mehr: den Widerstand.“

# BASIS-TRAINING

Einfach drauf stellen, die Knie locker lassen, den Körper anspannen – und die Vibration bis tief in die Muskeln ihre entspannende und heilende und stärkende Arbeit verrichten lassen. Je breiter die Beine, desto anstrengender. Fußstellung immer beachten! Und: Socken tragen!

„Meine persönlichen Übungs-Favoriten. Sie decken zwei wichtige körperliche Grundbedürfnisse ab: Kräftigen & Relaxen!“



## Stabilisieren & Tonisieren

3 Minuten (täglich morgens):

- 1-te Min. 12 Hz
- 2-te Min. 18 Hz
- 3-te Min. 26 Hz

Einfach mit lockeren Knien hüftbreit auf das Gerät stellen

## Relaxen & Regenerieren

5 bis 10 Minuten (täglich, abends)  
mit 12 Herz

Einfach gemütlich vor das Gerät legen, Wanden auf die vibrierende Platte legen.



# Beginner-Home-Training: BOP & Rücken

## ÜBUNGSPLAN 1

**Frau:** 20-70 Jahre  
**BMI:** 25-33  
**Fitness Level:** 1, seit mehr als 6 Monaten kein Sport  
**Berufliche Tätigkeit:** überwiegend sitzend

**Ziel 1:** „fester“ Bauch, Oberschenkel, Po.  
**Ziel 2:** Rücken & Beckenboden stärken.

**Trainingshäufigkeit:** 2 - Mal wöchentlich.

**Dauer, Training-Netto:** 8-11 Min + Relax

### Gut zu wissen

- die Stärke des Trainings variiert mit der breite der Fußstellung und der Zeit.
- alle Übungen (Ü) können auch ohne Hilfsmittel gemacht werden.
- mindestens ein Tag Pause zwischen dem Training.
- mehr Effektivität: zusätzliche Gewichte (Hantel, Wasserflasche, Ball).
- mehr Spaß: während des Trainings meine „Top 10“ Musik hören.
- mehr Spaß: gemeinsam mit der besten Freundin trainieren.



„Beim Vibrieren heißt die Trainings-Einheit Minute. Dieses Training passt auch in einen supervollen Termin-Kalender immer gut rein.“

### Übung Nr. 1

#### Lockern & Entspannen

- 1. und 2. Woche: 12 Hz 2 x 1 Minute, Füße auf 1
- 3. und 4. Woche: 12 Hz 2 Minuten, Füße auf 1
- 5. und 6. Woche: 12 Hz 3 Minuten, Füße auf 1

Platzieren Sie ihre Füße hüftbreit in der Mitte der Platte und beugen Sie leicht Ihre Knie (die Knie sollen über den Zehenspitzen sein).

**Option:** mehr Effektivität. Zusätzlich Muskelspannung im Bauch/Beine/Po aufbauen und 1 min lang halten – oder etwas mehr in die Hocke gehen.

#### Arme:

- 1-2 Woche: locker lassen oder auf den Oberschenkeln ablegen.
- ab 3. Woche können Sie zusätzlich eine Ü für Arme-Brust dabei machen. Schulter entspannen „von den Ohren weg“ nehmen.

**Wichtig: Füße auf 1 heißt, dass beide Fersen auf 1 stehen. Die Füße können in leichtem „V“ oder parallel sein.**



# Beginner-Home-Training: BOP & Rücken

## Übung Nr. 2

### Stabilisieren – Tonisieren

- 1. und 2. Woche: 12 Hz 2 x 2 Minute, Füße auf 1
- 3. und 4. Woche: 20 Hz 2 Minuten, Füße auf 1
- 5. und 6. Woche: 24 Hz 2 x 2 Minuten, Füße auf 1

Nach kurzer Pause, folgt Übung Nr. 2.  
Fußstellung wie bei Übung Nr 1. Den Ball (oder Handtuch) fest mit den Knie halten.  
Im Wechsel „zusammen drücken- los lassen“. Ca 15 mal pro-Minute.

**Arme:** Legen Sie die Hände auf die Beckenknöchel. Helfe Sie mit beiden Händen leicht den Becken nach vorne zu kippen. Position behalten.

**Option:** mehr Effektivität. Zusätzlich Muskelspannung im Bauch/Beine/Po aufbauen und die ganze Zeit halten.

**„Die effektivste Kniebeuge der Welt – darum trainieren auch Astronauten mit Seitenalternierender Vibration.“**



# Beginner-Home-Training: BOP & Rücken

## Übung Nr. 3

**Kräftigung. Rückseite:  
Beine – Po – Rücken**

- 1. und 2. Woche: 16 Hz 2 x 1 Minute,  
Waden zwischen 1 und 2
- 3. und 4. Woche: 20 Hz 2 Minuten
- 5. und 6. Woche: 24 Hz 2 x 2 Minuten

Bequeme Rückenlage, die Unterschenkel sind Hüftbreit auf der Platte. Füße anziehen.  
Körpermitte (bzw. Gesäß) ca. 15 mal pro Minute langsam hochdrücken. Halten Sie ihre Schulterblätter und die Hände ruhig am Boden.

**Tipp:** Für mehr Effektivität, versuchen Sie den Bodenkontakt zu vermeiden.

**Wichtig:** die Schulterblätter bleiben am Boden.



## Übung Nr. 4

**Relax pur. Lymphdrainage,  
Regeneration**

- 1. und 2. Woche: 12 Hz 2 5 - 10 Minuten,  
Wade nach Gefühl
- 3. und 4. Woche: 12 Hz 2 5 - 10 Minuten
- 5. und 6. Woche: 12 Hz 2 5 - 10 Minuten

Bequeme Rückenlage, die Waden liegen komplett auf der Plate. Die Augen schliessen und dabei ruhig tief ein- und ausatmen.



**„Kennen Sie ein Sportgerät das auf Knopfdruck entspannt und die Lymphe anregt beim Entgiften hilft – und auf Knopfdruck die Muskeln von Profisportlern stärkt?“**



## ÜBUNGSPLAN 2

**Frau:** 35-70  
**BMI:** 25-33  
**Fitness Level:** 1-2, gelegentlich oder 1 x Woche Sport  
**Berufliche Tätigkeit:** überwiegend sitzend

**Ziel 1:** „fester“ Bauch, Oberschenkel, Po.  
**Ziel 2:** Rücken & Beckenboden stärken.

**Trainingshäufigkeit:** 2 - 3 Mal wöchentlich.

**Dauer, Netto:** 12 Min

### Gut zu wissen

- alle Übungen (Ü) können auch ohne Hilfsmittel gemacht werden.
- ein Tag Pause zwischen dem Training.
- mehr Effektivität: zusätzliche Gewichte (Hantel, Wasserflasche, Ball).
- mehr Spaß: während des Trainings meine „Top 10“ Musik hören.
- mehr Spaß: gemeinsam mit der besten Freundin trainieren.



**„Vor dem Training immer erst einmal aufwärmen bei zwölf Herz. Dann dürfen die Muskeln ran. Die Hz wandern auf dem Display nach oben. Je trainierter - desto hoch!“**

### Übung Nr. 1

#### Lockern & Entspannen

1. und 2. Woche: 12 Hz 2 Minuten, Füße auf 1
3. und 4. Woche: 12 Hz 2 Minuten, Füße auf 1
5. und 6. Woche: 12 Hz 3 Minuten, Füße auf 1

Platzieren Sie ihre Füße Hüftbreit in der Mitte der Platte und beugen Sie leicht die Knie (die Knie sollen über die Zehenspitzen sein).

**Wichtig: Füße auf 1 heißt, dass beide Fersen auf 1 stehen. Die Füße können leicht „V“ oder parallel sein.**



# Profis-Home-Training: BOP & Rücken

## Übung Nr. 2

### Innenschenkel & Po

1. bis 2. Woche: 18 Hz 2 Minuten, Füße auf 1
3. bis 4. Woche: 20 Hz 2 Minuten
5. bis 6. Woche: 22 - 26 Hz 3 Minuten

Nach kurzer Pause, folgt Übung Nr 2.  
Fußstellung wie bei Übung Nr 1. Den Ball (oder Handtuch) fest mit den Knie halten.  
Im Wechsel „zusammen drücken – los lassen“.  
Ca 15 mal pro-Minute

Für mehr Effektivität zusätzlich Muskelspannung im Bauch/Beine/Po aufbauen und die ganze Zeit halten.



## Übung Nr. 3

### Taille & Bauch

1. und 2. Woche: 14 Hz 1 Minute pro Seite
3. und 4. Woche: 18 Hz 1 Minute pro Seite
5. und 6. Woche: 20 Hz 2 x 1 Minute pro Seite

Seitenlage. Der Ellenbogen liegt direkt unter dem Schultergelenk. Beim Ausatmen drücken Sie die Körpermitte langsam hoch. Ca. 15 Mal pro Minute.

**Tipp:** für mehr Effektivität, versuchen Sie den Bodenkontakt zu vermeiden.

**Option:** mit oder ohne Zusatzgewicht bzw. Wasserflasche



**Viel zu wenig User wissen, dass man dieses Gerät auch mit Aerobic kombinieren kann. Clever! Denn Vibration regt die Fettverbrennung an – auch nach dem Training. Und Ausdauer-Bewegungen zwischen den Aufenthalten auf der Platte verbrennen auch Fett.**

# profis-home-training: BOP & Rücken

## Übung Nr. 4

### Po, Beine & Rücken

- 1. und 2. Woche: 18 Hz 1 Minute pro Seite
- 3. und 4. Woche: 18 Hz 2 Minuten pro Seite
- 5. und 6. Woche: 20 Hz 2 x 1 Minute pro Seite

Bequeme Rückenlage, die Unterschenkel sind Hüftbreit auf der Platte. Ein Bein im rechten Winkel anziehen (siehe Foto). Waden liegen zwischen 1 und 2 auf der Platte. Körpermitte (bzw. Gesäß) ca. 15 mal pro Minute langsam hochdrücken. Halten Sie ihre Schulterblätter und die Hände ruhig am Boden.

**Tipp:** Für mehr Effektivität, versuchen Sie die Waden nicht abzulegen.



## Übung Nr. 5

### Relax pur

- 1. und 2. Woche: 12 Hz 2 5 - 10 Minuten, Wade nach Gefühl
- 3. und 4. Woche: 12 Hz 2 5 - 10 Minuten
- 5. und 6. Woche: 12 Hz 2 5 - 10 Minuten

Bequeme Rückenlage, die Waden liegen komplett auf der Platte. Die Augen schliessen und dabei ruhig tief ein- und ausatmen.



**Vibration ist wie ein Gericht. Es kommt auf Produktqualität-, Geschmack-, Rezept-, und nicht zuletzt auf den Koch an.**

# Home-Training: Lockerung & Massage

## ÜBUNGSPLAN 3

**Frau:** 35-80 Jahre  
**BMI:** -  
**Fitness Level:** -  
**Berufliche Tätigkeit:** -

**Ziel 1:** Lockerung und Entspannung, Rücken, Schulter.  
**Ziel 2:** Lymphdrainage & Anti-Cellulite

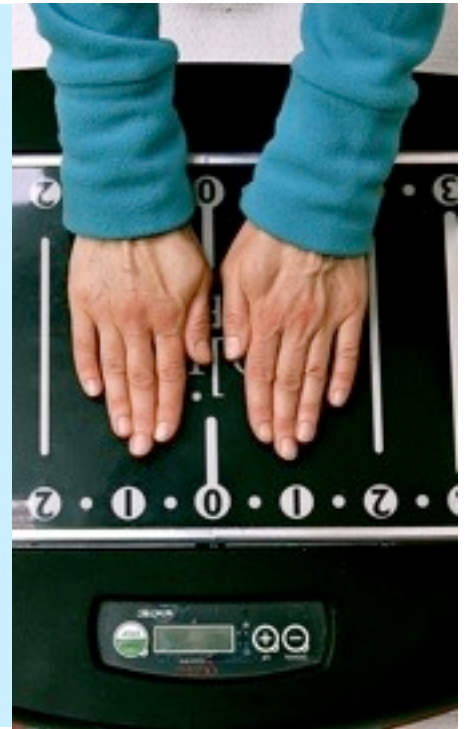
**Trainingshäufigkeit:** 2-3 Mal wöchentlich

**Tipp:** beim Bedarf (z.B. Verspannungen) auch täglich

**Dauer, Netto:** 11-15 Min.

Gut zu wissen

- mehr Effektivität: vor dem Training Anti-Cellulite-Creme auftragen
- mehr Entspannung: während des Trainings Autogenes-Training hören
- mehr Gemütlichkeit: bei Ü 4 eine kuschelige Decke nehmen.



### Ein Traum: Massage von Kopf bis Fuß!

#### Übung Nr. 1

##### Warm-up

- 1. und 2. Woche: 12 Hz 2 Minuten
- 3. und 4. Woche: 12 Hz 2 Minuten
- 5. und 6. Woche: 12 Hz 3 Minuten

Platzieren Sie ihre Füße hüftbreit in der Mitte der Platte und beugen Sie leicht die Knie (die Knie sollen über die Zehenspitzen sein).



# home-training: Lockerung & Massage



## Übung Nr. 2

### Massage: Po & Rücken

1. und 2. Woche: 18 Hz 2 Minuten

3. und 4. Woche: 18 Hz 2 Minuten

5. und 6. Woche: 18 Hz 3 Minuten

6.

Mittig auf die Platte setzen und die Beine durchstrecken. Stützen Sie sich mit beiden Händen am Boden und lassen Sie ihr Kopf entspannt nach hinten fallen. Ruhig und gleichmäßig weiter Atmen.

## Übung Nr. 3

### Massage Innenschenkel

1. und 2. Woche: 18 Hz pro Seite

3. und 4. Woche: 18 Hz pro Seite

5. und 6. Woche: 18 Hz pro Seite

Seitlich vor der Platte liegen und das obere Bein im rechten Winkel auf die Platte legen. Das Knie liegt auf der Höhe zwischen 1-2. Evtl. ein Handtuch auf die Platte legen, damit es nicht zu hart wird.

Ruhig und gleichmäßig weiter atmen



... so lösen sich Verspannungen.

## Dinge, die das Leben leichter machen **fido** *lino* .com

Fett schmilzt weg, Lymphe fließt, Muskeln wachsen.

Das Bindegewebe strafft sich.

Der ganze Körper wird entgiftet.

Selbstbewusstsein und Stressresistenz steigen.

Macht kreativ, fit und fröhlich.

Für 4 Gewichtsklassen, TÜV- und GS-geprüft.

**Das echte FATBURNER-TRAMPOLIN und andere Dinge, die das Leben leichter machen, sendet Ihnen Fidolino direkt nach Hause: Informieren unter [www.fidolino.com](http://www.fidolino.com)**



**Fatburner-Trimilin, für 4 Gewichtsklassen  
Preis: ab 179.- € inkl. MwSt.**

**Dinge, die das Leben leichter machen**

**fidolino.com**



Meine GLYXamine gegen Heißhunger, GLYX-Kürbiskerne im Bitterschokomantel, ein echtes GLYX-Rad für Abnehmer, das Fatburner-Trampolin, Galileo, Eiweißkonzentrat mit niedrigem GLYX, Mixer, GLYX-Mühle, Flocken-Quetsche, Pulsuhr, Dörrapparat, Flexi-Bar, Körperfettwaage, handsignierte Bücher von Marion Grillparzer ... und viel Service bekommen Sie bei Fidolino.

Bestellen und/oder informieren unter [www.fidolino.com](http://www.fidolino.com)

**Fidolino berät Sie auch am Telefon – und liefert alles zu Ihnen nach Hause!**

Telefon: 0049-89-40 26 81 35

Fax: 0049-89-40 26 81 34

**E-Mail: [info@fidolino.com](mailto:info@fidolino.com)**

# Impressum

© 2012 Marion Grillparzer, München.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung von Dr. Tanja Kühne oder Marion Grillparzer.

## **Wichtiger Hinweis**

Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## **Redaktion**

Dr. Tanja Kühne  
Marion Grillparzer

## **Gestaltung & Fotos**

Marion Grillparzer

## **Werfen Sie einen Blick auf folgende Websites**

[www.tanjakuehne.de](http://www.tanjakuehne.de)

[www.mariongrillparzer.de](http://www.mariongrillparzer.de)

[www.xunt.de](http://www.xunt.de)

[www.die-glyx-diaet.de](http://www.die-glyx-diaet.de)



# Bücher von Marion Grillparzer



Carb100-formel,  
Heyne-Verlag, 224  
Seiten, 8,95 €



Die neue GLYX-  
Diät, Abnehmen  
mit Glücks-  
gefühlen, GU-  
Verlag, 19,99 €



Das große GLYX-  
Kochbuch, 250  
Rezepte, GU-  
Verlag, 192 Seiten,  
19,99 €



33 magische  
Suppen, GU-Verlag,  
144 Seiten, 16,99 €



**Neu:** Hey Heißhunger,  
ab jetzt bin ich der  
Boss, GU-Verlag,  
224 Seiten, 19,99 €



Mini-Trampolin,  
GU-Verlag, 128  
Seiten, 12,90 €



GLYX-Kompass, mit  
über 800  
Lebensmitteln, GU-  
Verlag, 6,99 €



Fatburner - So  
einfach schmilzt das  
Fett weg, GU-Verlag,  
128 Seiten, 12,99 €



KörperWissen.  
Entdecken Sie Ihre  
innere Welt, GU-  
Verlag, 19,90 €



# KLEINES **VIBRATIONS-TRAINING**