

Inledning

Vibrationsträning började användas av rymdfarare i början på 1970 – talet för att stärka bentäthet och muskulatur efter längre vistelser i tyngdlöshet.

Den effektiva träningsmetoden spred sig snabbt till elitidrotten och år 1990 utvecklades den första vibrationsplattan för kommersiellt bruk.

Vibrationsträning är en skonsam träning för alla

Träning på en vibrationsplatta lämpar sig bland annat bra för dem som har svårt att motionera på vanligt sätt. Vibrationsträning är även perfekt som rehabilitering efter skador eller sjukdom, funktionshinder, svår övervikt, eller hög ålder och stillasittande livsstil.

Tack vare minimal belastning på ligament och leder så kan de flesta träna på en vibrationsplatta.

Med små snabba upp-och-ner-rörelser, mikrovibrationer och sidorörelser sätter vibrationsträning din kropp i gungning. Med hjälp av dessa skakningar/vibrationer som uppstår så aktiveras muskler som konventionell träning normalt inte gör. Effekten av detta blir att kroppen använder upp till 50% mer av sin muskelmassa. Träningen blir mer effektiv på kort tid och fettförbränningen ökar.



Vibrationsträning har många hälsofördelar:

- Stärker små muskler och leder med **minimal påfrestning** på din kropp. Detta är till stor hjälp för personer som av olika anledningar inte får/kan påfresta olika kroppsdelar.
- Studier har visat positiva resultat för personer som lider av **värk** och **smärta**.
- På grund av vibrationerna så sätter det fart på ditt **lymfsystem** – vilket kan bidra till en bättre hälsa i allmänhet då lymfsystemet hjälper din kropp att hålla vätskebalansen, rensa ut slaggprodukter och är även en viktig för att försvara och bygga upp immunförsvaret.
- Personer som lider av ledsjukdomen **Artros** kan bli hjälpta eftersom den bästa behandlingen enligt sjukgymnaster och experter är just dynamisk belastning.
- Personer som lider av **benskörhet** eller riskerar att drabbas kan med fördel använda vibrationsträning då behandlingen för detta tillstånd oftast består av stötande belastning, oavsett om det är i förebyggande syfte eller inte.
- Stärka upp muskulaturen i **bäckenbotten**.
- Eftersom du aktiverar många muskler samtidigt kan du uppnå en effektiv förbränningsträning.

Alla kan ha glädje av vibrationsträning, oavsett om du är ute efter att stärka din kropp, behandla värk, behandla lymfsystemet eller hitta en effektiv förbränningsträning. Du väljer själv din ambitionsnivå utefter dina förutsättningar. Du kan nöja dig med att enbart stå på vibrationsplattan, eller över tid göra olika övningar.



Innehållsförteckning

| | |
|---|---------|
| Inledning..... | 1 |
| Vibrationsträning har många fördelar..... | 2 |
| Innehållsförteckning..... | 3 |
| Olika typer av rörelsemönster..... | 4 |
| Kondition, förbränning och styrkeövningar | 5-21 |
| Lymfsystem, artros & värkbehandling..... | 22 – 40 |



Olika typer av rörelsemönster

Det finns olika typer av vibrationsplattor med olika funktioner. Vissa produkter har fler inkluderade än andra. Placeringen på vibrationsplattan bestämmer vilken muskelgrupp du vill träna, rörelsemönstret och programtypen bestämmer på vilket sätt den tränar din muskelgrupp. Alla rörelsemönster nedan är bra för det för din hälsa vitala lymfsystemet. Mest dedikerat för detta är mikrovibrationer och sidorörelser.

Upp och ner rörelser

Det optimala träningsprogrammet. Stärker små muskler i kroppen på ett skonsamt sätt. Du väljer själv motstånd och eftersom du aktiverar så många muskler samtidigt får du även en bra förbränningseffekt.

Mikrovibrationer

Bara marknadens bästa vibrationsplattor har mikrovibrationer. Dedikerat program som jobbar med djupa vibrationer för värkbehandling och lymfsystemet. Detta är ett väldigt viktigt program för dig med värkproblematik så som artros, fibromyalgi och diskbråck. Programmet lämpar sig för de allra flesta, oavsett åkomma medan upp och ned rörelserna kan vara bra att vänta med om du har stor värkproblematik.

3 dimensionell vibration

En kombination av rörelser i ett program för att både träning och behandling.

Sidorörelser

Väldigt effektivt för att uppnå lymfdränage. Detta kan vara väldigt bra vid lymfödem eller lipödem. Sidorörelser bidrar till att skapa en extra dimension av oregelbundenhet som kan vara mycket bra för att träna balansen. Det ger även en väldigt bra träning för knän, fotleder, vadmuskler, lårmuskler, höfter och sätesmuskler.

4 dimensionell vibration

En kombination av upp och ned, sidorörelse, mikrovibration samt en kombinerad 4D rörelse där allt jobbar samtidigt. Det är dock enbart de absolut bästa vibrationsplattorna som har dessa fyra rörelsemönster kombinerat.

7350105780141

Kondition, förbränning och styrkeövningar

Tid:

Upp till en minuts utförande av en övning, följt av 15-20 sekunders stående eller sittandes vila på plattan, (när den fortfarande är igång) innan nästa set eller övning.

Speed/Intensitet:

Kom ihåg att alltid utgå ifrån din egen kropps kapacitet och förutsättningar.

Det är även bra att lära känna vibrationsplattan successivt, börja hellre långsamt än för fort.

Funktioner:

För de stående övningarna = Mikrovibrationer + upp & ner rörelsen.

För de sittandes övningarna = Mikrovibrationer + sidorörelsen.

Övrigt att tänka på:

Spänn ditt bålparti när du tränar på vibrationsplattan.

Att hålla en stark bål under all typ av träning ger bättre förutsättningar.



Övning 1 (Med styrkeband axlar + ben) Halvmånebøj



Utgångsposition:

Stå med lätt böjda knän med jämn vikt i fötterna och ha tårna pekandes en aning utåt.

Håll styrkebanden med handflatorna nedåt och rakt ut från varsin sida av din kropp i höjd med axlarna.



Utförande:

Gå ner i knäböj samtidigt som du för händerna ihop, så du formar en halvmåne. När du sedan går upp ifrån knä böjen för du samtidigt händerna isär så du hamnar i utgångsposition. Rörelserna skall ske explosivt för bäst effekt.

Övning 2 (Med styrkeband biceps + ben + rumpa) (Multi-cross)



Utgångsposition:

Stå med lätt böjda knän och ha tårna pekandes en aning utåt. Håll styrkebanden med handflatorna uppåt (vira in styrkebanden så många varv som du vill ha motstånd, testa dig fram!).

Håll armarna raka med position strax ovanför vardera ben.



Utförande:

Böj ett ben i taget, samtidigt som du drar upp styrkebandet med armen på samma sida, dra det mot din axel. Tryck ner hälen på det ben som du böjer. Gå tillbaka till utgångspositionen, gör samma sak på ditt andra ben och andra arm.

Övning 3 Axlar + ben + rumpa (Superman)



Utgångsposition:

Stå med raka fötter och lätt böjda knän. Benen skall vara placerade ungefär axelbrett isär. Håll armar & händer spikraka ovanför benen med handflatorna nedåt.



Utförande:

Gå ner i benböj samtidigt som du pendlar med armarna parallellt, med ena armen framför dig med handflatan nedåt och den andra armen bakom dig med handflatan uppåt. Ha starka, raka armar hela tiden. När du går upp från benböjen, för du båda armarna till deras utgångsposition och skiftar sedan sida, dvs: att armen du hade framför dig nu hamnar bakom dig och tvärtom. Rörelserna skall ske explosivt för bäst effekt.

Övning 4 Bål + baksida lår (Super-set)



Utgångsposition:

Sitt med stolt hållning på plattan lutandes lätt bakåt. Placera hälarna lätt i golvet och ha så pass böjda knän att du ej nuddar vibrationsplattans skärm som är framför dig. Placera vardera arm rakt över



Utförande:

Sära på fötterna samtidigt som du fortsätter med hälarna lätt tryckta mot golvet med fortsatt lätt böjda knän. Låt armarna följa rörelserna utåt med fortsatt placering ovanför vardera ben. För sedan ihop både fötter & armar igen i samma rörelse, fast gör rörelsen inåt den här gången, så du återgår till utgångspositionen, gör sedan om allt igen.

Övning 5 baksida lår (Super-flex)



Utgångsposition:

Sitt med stolt hållning på plattan lutandes lätt bakåt. Placera händerna strax ovanför vardera knä, som i sin tur ska vara lätt böjda. Även här skall båda hämlarna tryckas ner lite lätt i golvet under hela övningens gång.



Utförande:

Tryck ut ett ben samtidigt som du drar in det andra benet, låt händer och armar röra sig följsamt i rörelserna. Sedan trycker du ut det ben som du dragit in tidigare, så det blir en pendlande rörelse. Glöm inte att trycka ner hämlarna samtidigt.

Styrkeövningar

Övning 1

Fokus inre magmuskler/bäckenbotten



Utgångsposition:

Ha knäna höftbrett nära den nedre kanten på plattan och ha händerna axelbrett i ett bra grepp på plattans främre kant. Sug in naveln mot ryggraden så att dina inre magmuskler aktiveras. Sjunk ner med rumpan så pass att du inte svankar mer än din naturliga svank och spänn åt.

Utförande:

Lyft kontrollerat upp ett knä i taget, samtidigt som du suger upp bäckenbotten (kniper åt där nere), håll i fem sekunder, ta sakta ner knät igen och släpp knipningen sakta och kontrollerat.

Övning 3

Fokus kärlekshandtag/armar (med styrkeband)



Utgångsposition:

Stå ungefär höftbrett med tårna pekandes en aning utåt. Vira in styrkebanden tills du känner dig nöjd med motståndet, testa dig fram.



Utförande:

Dra upp styrkebandet mot din axel, samtidigt som du lutar dig åt sidan med överkroppen tills du känner att det spänner åt i kärlekshandtaget. När du böjer dig, spänn åt så pass att den nedre delen på kroppen håller sig stilla.

Tips!

Gör klart motstånd med båda armarna så att du direkt kan köra igång med din andra sida när du jobbat klart med den första.

Övning 4

Fokus ben/axlar (med styrkeband)



Utgångsposition:

Stå i knäböjsposition ungefär höftbrett med tårna pekandes en aning utåt. Håll styrkebanden med raka armar rakt framför dig med handflatorna nedåt.



Utförande:

Lyft ena styrkebandet rakt uppåt samtidigt som du lyfter ena hälen, gör sen likadant på andra sidan. Vira in styrkebanden i det motstånd som känns bra för dig.

Övning 5

Fokus hela bålen/triceps (med styrkeband)



Utgångsposition:

Stå med lätt böjda knän ungefär höftbrett. Sätt din ena hand på höften och placera handen med styrkebandet rakt framför dig.

Utförande:

Rotera först åt det håll där du håller handen på höften, samtidigt som du låter styrkebandet följa med i rörelsen med en rak arm. Rotera dig sedan tillbaka i samma rörelse tills du hamnar i utgångspositionen. När du står i det läget, drar du nu styrkebandet bakom dig istället, drar in armbågarna och jobbar uppåt med den nedre delen av armen (nedanför armbågen) tills du känner att triceps spänner åt.



Övning 6

The One-Leg-Diver



Utgångsposition:

Placera knän nära varandra. Sätt händerna närmare vibrationsplattans kortsidor och håll blicken nedåt.



Utförande:

Gå ned i en armhävning, samtidigt som du lyfter det ena benet (som du antingen kan hålla böjt som på bilden, eller rakt ut om du önskar ännu mer motstånd).



Rikta hälen successivt uppåt ju mer du sjunker ner med överkroppen, rörelserna synkar alltså med varandra. Upprepa och lyft då istället andra benet.

Övning 7

Pendlande bakåtlutande bålen

Utgångsposition:

Sitt med stolt hållning så långt bak på vibrationsplattan du kan, utan att tippa av. Håll fötterna/benen bredare isär för att inte råka nudda skärmen när du kör. Hälarna håller du väldigt lätt mot marken och bålen är kontrollerad och stark. "Knyt ihop" händerna och starta från vilket håll du vill.



Utförande:

Lyft händerna och armarna, samtidigt som du lutar dig lite bakåt med överkroppen och pressa armar/händer ytterligare lite bakåt när du är bakåtlutad med överkroppen och håll huvudet still just när du pressar. Med ett starkt bålparti tar du dig upp igen och då för ner dina händer/armar igen.

Upprepa i en pendlande rörelse:

Sidan – Mitten – Sidan – Mitten

Övning 8

TEAM core & "eld-axlar"

Utgångsposition:

Armar rakt fram ungefär axelbrett isär. Ha lätta hälar i marken som hålls lite bredare i sär för att inte nudda vibrationsplattans skärm. Stolt hållning.



Utförande:

Luta dig starkt bakåt med överkroppen med två raka, starka armar som sticker ut på varsin sida om dig. Lyft sedan styrkebanden rakt uppåt, här jobbar endast armarna och resterande delar av kroppen (inkl huvudet) hålls så stilla som bara möjligt.

Ta ner armarna och för de sedan framåt så händerna hamnar ungefär axelbrett isär (med handflatorna nedåt. Samtidigt som du gör det kommer du starkt upp med överkroppen.

"Skjut" upp armarna igen och pressa då fram överkroppen lite extra.

Övning 9

Fokus på inre magmuskler och bäckenbotten

Utgångsposition:

Luta dig en aning bakåt sittandes på plattan, med en hand på varsin sida om dig som ett lätt stöd. Ha tårna endast som ett lätt stöd på golvet (gäller under hela övningen).

Utförande:

Luta dig en aning bakåt sittandes på plattan, med en hand på varsin sida om dig som ett lätt stöd.

Ha tårna endast som ett lätt stöd på golvet.

(Gäller under hela övningen).

Utförande:

Lyft sakta upp ett ben i taget i höjd med ditt knä, samtidigt som du lägger handen (på samma sida av kroppen) på knät. Gå sedan ner med benet och lägg handen bredvid dig. Vill du prova en lite svårare variant, lyft benet ännu högre upp.



Övning 10

Laddande & explosiv konditionsövning



Utgångsposition:

Fötterna ungefär axelbrett eller lite bredare.
Lätt böjda knän, ner + bak med axlarna, blicken framåt.
Håll styrkebanden med handflatorna inåt.

Utförande:

Pressa ner hämlarna och gå först ner i en LITEN knäböj som du sedan håller i inför nästa "del" av övningen. När du går ner i liten knäböj så synkar du den rörelsen med dina raka starka armar som också först bara förs uppåt en liten bit.



Därefter skjuter du explosivt upp armarna så långt uppåt du kan, samtidigt som du går ner ÄNNU djupare i din knäböj som du påbörjat. Ta dig sedan långsamt upp igen till utgångspositionen, samtidigt som du fortsätter pressa ner hämlarna. Håll bålen STARK hela tiden!

Övning 11

Vartannat bakåtfall



Utgångsposition:

Placera fötterna lite tätare mot varandra. Lätt böjda knän, ner + bak med axlarna, blicken framåt. Håll styrkebanden med handflatorna inåt.

Utförande:

Gör utfall med vart annat ben bakåt, samtidigt som du "skjuter" båda armarna starkt & rakt framåt med styrkebanden.

Placera sedan foten på vibrationsplattan igen och gå samtidigt nedåt + bakåt med axlarna så skulderbladen pressas ihop lite grann.

Upprepa med andra benet.



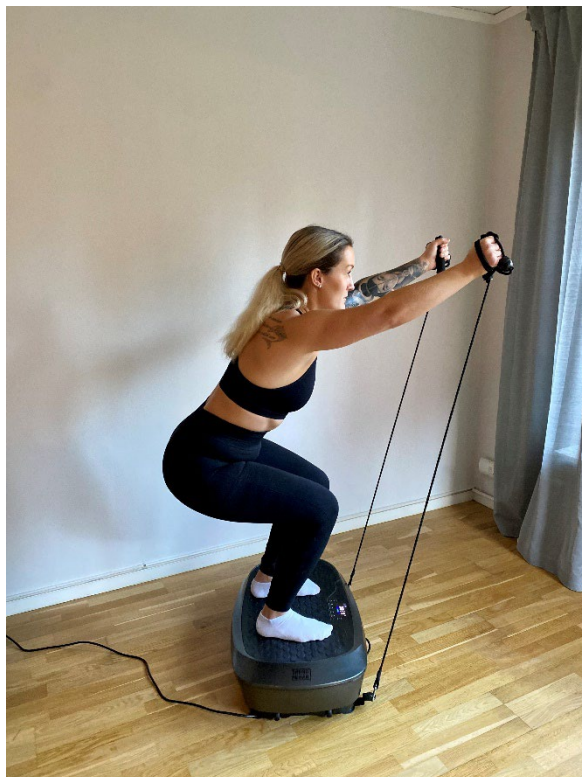
Övning 12

Armjobbet med knäböj



Utgångsposition:

Fötterna ungefär axelbrett. Lätt böjda knän och bra hållning. Håll styrkebanden rakt framåt med handflatorna nedåt.



Utförande:

Båda armarna starka & raka åt sidorna samtidigt som du går ner i knäböj. Håll kvar i knäböj och för tillbaka armarna rakt framåt igen. Gå med armarna åt sidorna igen samtidigt som du går upp från din knäböj. När du kommit upp och står med lätt böjda knän igen; för armarna rakt framåt – Upprepa

Lymfsystem, artros och värk

Tips och rekommendationer

Vi är alla individer och kan behöva starta vårt användande av vibrationsplattan på olika sätt och med varierad intensitet.

Vissa behöver börja försiktigt med ca 30 sekunder per dag, medan andra kan stå 10 minuter från start.

En del kan stå upp på plattan medan andra behöver börja med att sitta på en stol och ha fötterna på den.

Lyssna på din kropp och testa dig fram och se vad din kropp behöver.



Övning 1 " Tåhäv "



För artros i fötter och fotleder

Krävs rätt utgångsläge för att få bäst effekt.

Stå höftbrett isär med fötterna. Knäna ska vara ovanför tårna och se till att dina knän inte faller inåt.

Gå upp på tå, håll någon sekund innan du vänder övningen och går neråt med hälarna. Gå

nästan hela vägen tillbaka till plattan, innan du når plattans underlag, vänder du övningen och går upp på tå igen. Upprepa detta 10-15 gånger.

Övning 2 ” Balans ”



För artros i ben och fötter

Stå på ena foten, låt knät vara en aning böjt. Observera att knä och tår ska vara i samma riktning. Rör gärna det fria benet i olika vinklar för att öka utmaningen i balansträningen.

Stå lika länge på vart ben. Öka gärna tiden allteftersom du förbättrar din balans.

Övning 3 " Benböj "



För artros i knä och höft

Stå höftbrett isär med fötterna (eller bredare). Observera att knä och fötter hela tiden ska vara i samma riktning, så att du inte faller inåt med dina knän.

Dra upp bäckenbotten och spänn till magen. "Sätt dig ner" som om du ska sätta dig på en stol, dvs, bak med rumpan och låt inte dina knän komma framför dina tår.

Kan du, så gå ner så långt att dina lår är parallella med golvet innan du ställer dig upp igen.

Upprepa 10-15 gånger.

Övning 4 " Höftlyft "



För artros i höft

Placera hämlarna på plattan. Ligg på golvet med böjda knä. Lyft nu upp höften tills du hamnar i en rak position mellan knä och hals. Håll ett par sekunder innan du vänder rörelsen ner mot mattan igen.

Innan du kommer helt ner på golvet med rumpan, vänder du övningen och arbetar uppåt med höften.

Upprepa 10-15 gånger.

Övning 5 "Gå i trappa"



För artros i knä

Ta ett steg upp och ett steg ned med samma ben. Variera ben.

Upprepa detta 10-15 gånger per ben.

Övning 6 "Liggande på plattan – ben mot vägg"



Lymfsystemet

Lägg dig på plattan med en skön kudde under huvudet. Har du en 4D lägger du även en kudde i böjen på plattan. Denna position lossar även låsningar i bröstryggen.

Valfri tid beroende på vad som känns bra mellan 1-10 minuter.

Övning 7 "Stående"



Lymfsystemet

Knä och tår ska vara riktade åt samma håll, ha kontroll på knäna så att de inte faller utåt eller inåt medan du står.

Ha gärna dina knän något böjda för bästa effekt.

Övning 8 "Sittande"



Lymfsystemet

Höften ska vara högre placerad än dina knän. Placera händerna på dina knän så att vibrationerna går hela vägen upp till axelpartiet.

Övning 8 ” Liggande ben på vibrationsplattan ”



Lymfsystemet

Benen lägger du på plattan medan du har resten av kroppen på golvet. Har du en kurvad vibrationsplatta placerar du en kudde i böjen på plattan.

Övning 9 "Rörlighet öppna upp"



Lymfsystemet

Sätt fötterna i golvet med böjda ben. För bekvämlighetens skull kan du placera en kudde mellan din rygg och plattan. Låt huvudet vila i dina händer, så att nacke och huvud kan vara avslappnat. Håll still i samma position så länge det känns gott. Du kan variera din ställning genom att låta plattan möta din rygg på olika höjd på ryggen, ex nedanför, på eller ovanför skulderbladen.

Övning 10

Änglavingar

Gör så här:

1. Stå med fötterna axelbrett isär och lätt böjda ben.
2. Andas långsamt in genom näsan och dra armarna upp längst med sidan av kroppen.
3. Håll andan någon sekund när du är högst upp.
4. Andas långsamt ut genom näsan och för ihop handflatorna på vägen ner.
5. Pressa ihop handflatorna ganska kraftigt vid brösthöjd och aktivera samtidigt magen.
6. Slappna av och upprepa.

Tid/Frekvens: ca 5 ggr



7350105780141

Övning 11

Stående

Gör så här:

1. Stå med fötterna axelbrett isär och lätt böjda ben.
2. Känn hur vibrationerna jobbar i benen och kroppen. Ta långsamma djupa andetag, in och ut genom näsan.

Tid/Frekvens: ca 15 sek - 2 min



Övning 12

Stående höftcirklar

Gör så här:

1. Stå med fötterna lite mer än axelbrett isär, rak rygg, böjda ben och händerna i midjan.
2. Gör cirklar med höften åt ett håll i taget. Försök att bara röra bäckenet/höften (inte överkroppen). Ta långsamma djupa andetag, in och ut genom näsan.

Tid/Frekvens: Gärna minst 2 stycken cirklar per håll.



Övning 13

Stående rotation

Gör så här:

1. Stå med fötterna axelbrett isär och lätt böjda ben.
2. Placera händerna ovanpå axlarna (eller ha de uppåt 90 grader som kaktusarmar).
3. Andas in och när du andas ut rotera överkroppen åt ena hållet.
4. Andas in, kom tillbaka till mitten, andas ut och rotera åt andra hållet.

Tid/Frekvens: gärna minst 2ggr/sida



Övning 14

Benböj/ squats

Gör så här:

1. Stå med fötterna lite mer än axelbrett isär och lätt böjda ben.
2. Böj på knäna och puta ut rumpan bakom dig, som om du skulle sätta dig ned på en stol. Aktivera bålen.
3. Håll ett par sekunder.
4. Sträck på benen och skjut fram höften lite när du kommer upp.
5. Böj på knäna igen och upprepa. Ta långsamma djupa andetag, in och ut genom näsan.

Tid/Frekvens: gärna minst 2 stycken.



Övning 14

Sittande sidostretch

Gör så här:

1. Sitt på plattan med indragna ben och rak rygg.
2. Andas in, förläng överkroppen och sträck vänster hand upp i luften.
3. Andas ut och luta dig försiktigt åt höger sida. Stötta dig med höger hand i golvet eller på plattan.
4. Andas in och kom sakta tillbaka upp till mitten med hjälp av stöd från magen.

Tid/Frekvens: ca 1-2 ggr/sida

Tips: försök att inte "kollapsa" med överkroppen när du lutar åt sidan. Använd magstödet och förläng uppåt. Lutningen behöver inte vara så stor.



Övning 15

Sittande på stol

Gör så här:

1. Sätt dig på en stol med fötterna höftbrett isär på plattan. Höftbenen ska helst vara högre upp än knäna.
2. Lägg gärna händerna på låren så att vibrationerna kan gå upp via armarna.
3. Känn hur vibrationerna jobbar i underkroppen. Ta långsamma djupa andetag, in och ut genom näsan.

Tid/Frekvens: ca 30-120 sekunder

Tips: Lägg gärna till egenvårdsmassage runt ex hals och armhålor medan du sitter i denna övning.



Övning 16

Liggande underbenen på platta

Gör så här:

1. Lägg dig på golvet på mjukt underlag och lägg upp underbenen på plattan. Det går bra att ha en kudde på plattan om du önskar.
2. Känn hur vibrationerna jobbar i underbenen och ta långsamma djupa andetag, in och ut genom näsan.

Tid/Frekvens: ca 30 - 120 sek

Tips: Här funkar mikrovibrationer bäst men även sidled och upp/ner-vibrationer funkar (kortare stund). Kombinera gärna denna övning med att göra egenvårdsmassage runt halsen.

