

»GOOD VIBRATIONS« sorgen für schöne Formen!



Zeitsparend und effektiv

Muskelaufbau mit Vibrations-Training:

»Von nichts kommt nichts!«, so ist es tatsächlich: Wer regelmäßig Sport treibt, sorgt für einen gesunden Körper und ein positives Körpergefühl. In der Redaktion des abc KinderForums wird nun seit zwei Monaten das Powrx Gerät getestet. Ergebnis: POSITIV! Alle sind sich einig, dass sie auf das Gerät nicht mehr verzichten möchten. Nach nur einem Monat, so berichten alle begeistert, stellten sich die ersten Erfolge ein. Jeden zweiten Tag steht jede von uns nun für circa 20 Minuten auf dem Sportgerät und verbindet Übungen mit den Vibrations-Einheiten des Gerätes. Besonders einfach lassen sich die Übungseinheiten durch die Anzeigen-Tafel in Sichthöhe umsetzen. Ein Männchen turmt vor, die Stoppuhr motiviert zum Durchhalten. Körperlich ist zu beobachten, dass die Muskulatur fester wird, die Spannkraft der Haut zunimmt, der Körper formt sich. Eine Gewichtsabnahme ist nur bei denjenigen zu bemerken, die zu den Trainingseinheiten auch eine Diät halten. Ein weiterer Pluspunkt – die Laune ist seit dem Einsatz in der Redaktion bei allen gestiegen. Es entsteht ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Einige Übungen und Tricks verrät die Redaktion hier.

Fitness



Los geht's!

Vor dem Einsatz des Powrx sollte immer vorab ein klärendes Gespräch mit dem Hausarzt stattfinden. Zum Training muss man körperlich geeignet sein. Den Ausdauersport ersetzt das Fitnessgerät nicht. Ergänzend empfiehlt es sich zum Beispiel zu radeln, zu walken oder zu joggen

Einfach zu bedienen



Durchhalten!

Das Programm kann jeder individuell durch ein Anklicken auswählen. Jede Einheit dauert ca. fünf Minuten und kann jeder Zeit unterbrochen werden. Die Zeitanzeige gibt gut sichtbar an, wie lange die Übung noch durchzuhalten ist.

Anleitung



Das Männchen »turmt« gut verständlich vor. Eine moderne und praktische Lösung, die ein individuelles Training zu flexiblen Zeiten ermöglicht.

Warm-up



Für das »Warm-up« stellen Sie Ihre Füße parallel zu Ihrer Hüfte auf die Vibration-Platte. Dabei achten Sie auf leicht gebeugte Knie. Die Hände liegen entspannt am Griff auf. Ab Start der Vibrationen bewegen Sie sich langsam vor und zurück, in dem Sie von der Ferse in Richtung Zehenspitzen wippen. Wenn Sie dabei das Becken auf und ab bewegen, mobilisieren Sie die Wirbelsäule.

Straffe Beine



Um straffe Ober- und Unterschenkel zu bekommen, nehmen Sie eine breitbeinige Position auf der Vibration-Platte ein. Dabei sind Ihre Zehen leicht nach außen gedreht. Die Knie sind ungefähr 45 Grad gebeugt. Bauen Sie nun eine Ganzkörperspannung auf und konzentrieren Sie die Spannung nach innen oder außen. Entsprechend der Spannung werden bestimmte Muskelpartien gefestigt, der Körper gezielt geformt.

Fester Oberarm



Damit die Oberarme fester werden, stellen Sie sich auf das Gerät. Sie legen die Handflächen an die Griffe und drücken sie Schultern nach unten und leicht gebeugt. Die Wirbelsäule ziehen. Weitere Übungen können mit dazugehörigen Bändern ausgeführt werden.

GEWINNEN SIE dieses Fitnessrad für zu Hause.

Verraten Sie uns, wo Sie trainieren, und wieviel Zeit pro Woche Sie einsetzen:

- zu Hause im Studio
 zwei Stunden mehr als zwei Stunden weniger als zwei Stunden

Schreiben Sie an: D & S Verlag GbR, BavariaFilmplatz 7, im bayerischen Filmzentrum, 82031 Grünwald. Aus allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner ermittelt.

Es gelten die Teilnahmebedingungen von S. 21. Ihre Daten werden nur zur Abwicklung des Gewinnspiels verwendet.

