

Benutzerhandbuch

Wie nutze ich meinen *PULSE TRAINER* richtig

PULSE TRAINER 
VIBRATION TECHNOLOGY



www.pulsetrainer.de

Bitte beachten Sie: Dieses Handbuch befindet sich momentan im Druck. Wir sind ständig darum bemüht, mehr über Ganzkörpervibration zu erfahren und betreiben zielgerichtete Forschung und Entwicklung, um unser Wissen über Vibrationstraining zu erweitern. Für die neuesten Informationen rund um den *PULSE TRAINER* besuchen Sie bitte unsere Website. www.pulsetrainer.de

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1 - EINFÜHRUNG	3
Sicherheitshinweise.....	3
Haftungsausschluss	3
Richtige Trainingsdurchführung.....	4
Kontraindikationen	5
VORWORT.....	6
KAPITEL 2 – Über Vibrationstraining	7
Was ist der Unterschied zwischen Flat (vertikaler) und Tilt (wippender) Vibration	7
Tilt/Flat - Warum 2 Vibrationsarten?.....	7
was ist vibrationstraining und wie funktioniert es?	8
Auf den Körper einwirkende Kräfte (g- Kraft)	8
Wie kann der <i>PULSE TRAINER</i> ihnen helfen?	10
KAPITEL 3 – Lassen Sie uns beginnen	11
Computeranleitung.....	11
Vor dem Training.....	14
Schritt 1: Vor dem Training	14
Schritt 2: Festlegen der Ziele	14
Welcher <i>PULSE TRAINER</i> Trainingstyp bin ich?	15
KAPITEL 4 - Trainingspläne	16
Das Einsteiger Training	16
Beispiel Trainingsplan – Einsteiger Serie.....	16
Einsteiger – Plan 1	17
Einsteiger – Plan 2	18
Das Fortgeschrittenen Training	19
Beispieltrainingsplan – Fortgeschrittenen Serie	19
Fortgeschrittene – Plan 1	20
Fortgeschrittene – Plan 2	21
KAPITEL 5 - Das <i>PULSE TRAINER</i> Übungslexikon	22
wie man die übungsanleitung liest	22
Übungslexikon.....	23
Unterkörper	23
Oberkörper	26
Körperzentrum.....	28
Unterkörper – Stretching	29
Oberkörper – Stretching	32
Entspannungsübungen	34
Hinweis zum Urheberrecht	36
<i>PULSE TRAINER</i> GARANTIE	37

SICHERHEITSHINWEISE

DAS NICHTBEACHTEN DER FOLGENDEN SICHERHEITSHINWEISE KANN ZU ERNSTHAFTEN VERLETZUNGEN FÜHREN.

1. Lesen Sie das Benutzerhandbuch und die Sicherheitshinweise sorgfältig durch, um sich mit dem *PULSE TRAINER* vertraut zu machen.
2. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
3. Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
4. Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Trainingsanweisungen und beachten Sie den Punkt „Richtige Trainingsdurchführung“.
5. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
6. Die Nutzung des *PULSE TRAINER* ist nur für Erwachsene ab 18 Jahren gestattet. Vibrationstraining kann für Kinder und Jugendliche schädlich sein.
7. Gehen Sie beim Aufbau des Gerätes exakt nach der Montageanweisung vor.
8. Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und ziehen Sie ggf. eine zweite Person zur Hilfe heran.
9. Beachten Sie lose und bewegliche Teile während der Montage.
10. Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie den *PULSE TRAINER* auf seine Sicherheit und Stabilität getestet haben.
11. Führen Sie in regelmäßigen Abständen (ca. 2 Monate) eine Kontrolle aller Geräteteile auf ihre Festigkeit und richtige Funktionalität durch.
12. Verwenden Sie nur original Ersatzteile.
13. Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (z.B. Anbau von nicht zulässigen Teilen) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
14. Beschädigte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, bevor das Gerät wieder sachgemäß benutzt werden darf.
15. Achtung beim Ein- und Ausschalten des *PULSE TRAINER*.
16. Weisen Sie anwesende Personen auf eine mögliche Gefährdung hin.
17. Stellen Sie Ihren *PULSE TRAINER* auf eine ebene Fläche.
18. Stellen Sie Ihren *PULSE TRAINER* in einer trockenen Umgebung auf und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten ins Innere des Gerätes kommen.
19. Verwenden Sie den *PULSE TRAINER* nur mit geeigneter Kleidung und geeignetem Schuhwerk.
20. Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert und bis zu einem Maximalgewicht von 150 kg getestet.
21. Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selbst vor.
22. Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
23. Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230V, 50Hz. Der Anschluss darf nur an einer mit 10A einzeln abgesicherten Schukosteckdose erfolgen. Vor Inbetriebnahme des Gerätes ist darauf zu achten, dass das richtige Steckernetzteil angeschlossen ist.

KAPITEL 1 - Einführung

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Vibration Technologies International (VTI) übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden, die aus unsachgemäßem Gebrauch oder bei Benutzung trotz bekannter Kontraindikationen, resultieren.

Richtige Trainingsdurchführung

1. Trainieren Sie innerhalb Ihrer Möglichkeiten und überfordern Sie sich nicht.
2. Wählen Sie ein Training entsprechend Ihrem Fitnesszustand.
3. Achten Sie während der Übung auf eine korrekte Ausführung und Körperhaltung. Ist dies nicht möglich, brechen Sie die Übung ab, machen Sie eine kurze Pause und versuchen Sie es erneut.
4. Achten Sie auf eine natürliche Haltung und Form der Wirbelsäule. Krümmen Sie nicht Ihren Rücken oder überstrecken Sie ihn nicht.
5. Vermeiden Sie ein Überstrecken oder Blockieren der Gelenke.
6. Atmen Sie während der Übung gleichmäßig und ruhig. Halten Sie beim Krafttraining NICHT die Luft an.
7. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Beenden Sie das Training mit einem Cool Down und einem kleinen Stretching.
8. Nehmen Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
9. Nutzen Sie den *PULSE TRAINER* sorgsam.
10. Legen Sie NIEMALS Ihren Kopf auf die Platte.

11. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
12. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe mit einer dünnen Sohle.

Bitte lesen Sie diese Liste der bekannten Kontraindikationen vor der Benutzung aufmerksam durch. Haben Sie eine oder mehrere dieser Indikationen, sollten Sie das Gerät nicht benutzen.

- Akute Entzündungen, Infektionen oder Fieber
- Akute Migräne
- Akute Gelenkerkrankungen und Arthrose
- Postoperative Wunden – Brüche, Gefäßoperationen, orthopädische oder neuronale Eingriffe
- Endoprothese der unteren Extremitäten und Wirbelsäule – Platten und Schrauben
- Implantate an der Wirbelsäule
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Herz und Gefäße
- Epilepsie
- Kürzliche Operationen und frische (operative) Wunden
- Gallensteine
- Nierensteine
- Herzrhythmusstörungen und Herzklappenfehler
- Brüche
- Schwangerschaft oder kürzliche Schwangerschaft (6 Wochen)
- Kürzliche Thrombosen oder mögliche thrombotische Beschwerden
- Spastische Lähmung – nach Schlaganfall (mit Spastik), Rückenmarksverletzung
- Tumore
- Akute Rückenbeschwerden nach Frakturen, Bandscheibenbeschwerden, Spondylose, Gleitwirbel

Kontraindikationen

- Frühere Wirbelsäulenoperationen oder Krankheiten der Wirbelsäule, durch radiologische Untersuchungen erwiesen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Ernsthafte Osteoporose mit BMD < 70mg/ml
- Bluthochdruck (situationsbedingt)
- Bewegungsschmerzen
- Schwindel

TRIFFT EINER DER FOLGENDEN PUNKTE AUF SIE ZU, KONSULTIEREN SIE BITTE IHREN ARZT.

- Akute Rückenschmerzen – kürzliche Verletzungen (6 Monate oder weniger) mit Beschwerden unbekannter Ursache
- Chronische Rückenschmerzen oder ausstrahlende Schmerzen in Beine/Hüfte/Gesäß/ Beckenkamm
- Gelenkimplantate; Fuß-, Knie- und Hüftimplantate
- Metall- oder Synthetikimplantate wie Herzschrittmacher, künstliche Herzklappen oder Stents
- Akute Gelenkbeschwerden

Beachten Sie, dass diese Liste nicht vollständig sein kann. Sind Sie unsicher, ob einer der Punkte auf Sie zutrifft oder sich Ihr Gesundheitszustand verändert hat, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen.

Vorwort

Willkommen beim derzeit innovativsten Produkt für Vibrationstraining – dem *PULSE TRAINER*

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres persönlichen *PULSE TRAINER* und zum ersten Schritt auf dem Weg zur Verbesserung Ihrer Gesundheit, Ihrer Fitness und Ihres Wohlbefindens.

Kraft- und Ausdauertraining sind elementare Teile jedes Gesundheits- und Fitnessprogramms. Mit unserer neuesten Vibrationstechnologie und dem besonderen Trainingssystem erreichen Sie sicher und effizient Ihre persönlichen Gesundheits- und Fitnessziele.

Durch die Anwendung der neuesten wissenschaftlichen Trainingsprinzipien sind die *PULSE TRAINER* Trainingspläne auf einen maximalen Erfolg in kürzester Zeit ausgelegt.

Lesen Sie das Handbuch sorgfältig und aufmerksam durch, um das Beste aus Ihrem *PULSE TRAINER* herauszuholen.

Viel Spaß beim Trainieren

Mit sportlichen Grüßen

Jay Harrison
International Fitness Expert

KAPITEL 2 – Über Vibrationstraining

Tilt/Flat - Warum 2 Vibrationsarten?

Das Feld der Ganzkörpervibration, auch whole body vibration (WBV) genannt, ist relativ neu. Es wurden bislang Studien auf Geräten durchgeführt, die entweder eine rein vertikale oder eine wippende Vibration erzeugten. Beide zeigten unter den verschiedensten Bedingungen ihren positiven Nutzen. Wir haben den entsprechenden Übungen den nach unserem Kenntnisstand jeweils besten Modus zugeordnet. Jedoch ist noch nicht endgültig geklärt, welcher Modus für welchen Nutzen am besten geeignet ist und wir werden dies weiter erforschen.

Als Grundlage des Trainings haben wir die Prinzipien und das Wissen über die Bewegung, die Physiologie und die Biomechanik des Körpers angewandt. Diese Punkte und die neuesten sportwissenschaftlichen Trainingsprinzipien können Sie in all unseren Übungen sehen. Unsere Trainingspläne werden wir immer an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse anpassen.

Der weltweit einzige Vibrationstrainer mit DUAL MODE SYSTEM

Sind alle Vibrationsgeräte gleich? NEIN... nicht alle Vibrationsgeräte sind gleich. Entscheidend ist die Art der Vibration, die auf den Körper übertragen wird. Für eine vollständige Zusammenfassung besuchen Sie bitte www.pulsetrainer.de

Was ist der Unterschied zwischen Flat (vertikaler) und Tilt (wippender) Vibration

Der *PULSE TRAINER* erzeugt zwei Arten von Vibration (Flat und Tilt). Dies gibt dem Nutzer die Möglichkeit, die geeignetste Vibration für die jeweilige Übung einzustellen und die gewünschte Muskelgruppe optimal zu trainieren. Es ist von großem Vorteil, wenn man die unterschiedlichen Arten der Vibration nutzen kann. Die Art der Vibration hängt von den Zielen, der Übung und der jeweiligen Person ab. Zum ersten Mal vereint der *PULSE TRAINER* diese verschiedenen Vibrationsarten in einem Gerät.

Option 1)



FLAT MODE (vertikal)

erzeugt eine rein vertikale Auf- und Abbewegung.

Option 2)



TILT MODE (wippend)

erzeugt eine wippende Auf- und Abbewegung.

Was ist vibrationstraining und wie funktioniert es?

WAS IST VIBRATIONSTRAINING UND WIE FUNKTIONIERT ES?

Vibrationstraining ist eine Methode des Widerstandstrainings oder eines gezielten Krafttrainings. Dabei wird ein Gerät mit einer vibrierenden Platte verwendet. Der Nutzer führt, unter Verwendung folgender Parameter, Übungen auf dem Gerät aus::

- **Frequenz** (in Hz) Wiederholungsrate pro Sekunde
Je höher die Frequenz ist, desto größer sind die Beschleunigungskraft und damit die Belastung auf den Bewegungsapparat.
- **Amplitude** (in mm) höchster Ausschlag der Plattform
Eine größere Amplitude erhöht den Umfang der Bewegung und somit die Trainingsintensität.
- **Dauer** (in Minuten und Sekunden) Gibt an, wie lange das Vibrationstraining dauert.
- **Position** Die Körperposition kann sowohl statisch als auch dynamisch sein und wird durch eine Vielzahl von verschiedenen Muskelbewegungen gehalten.
- **Zusatzgewichte** Bänder, Hanteln, Gewichte oder andere Dinge, um den Widerstand zu erhöhen

Die Übertragung der Vibration vom *PULSE TRAINER* zum Nutzer stimuliert im Muskel den sogenannten Muskeldehnreflex. Dieser Muskeldehnreflex ermöglicht es dem Nutzer die Vibration zu absorbieren und somit das Gleichgewicht zu halten und die Körperhaltung zu bewahren.

Auf den Körper einwirkende Kräfte (g- Kraft)

Die g-Kraft ist die “nominale Beschleunigung aufgrund der Erdanziehungskraft, auf Meereshöhe” und ist mit 9.80665m/s² definiert (für einen einfacheren Gebrauch haben wir den Wert auf 10m/s² gerundet; 10m/s² entspricht 1g).

In der folgenden Tabelle sehen Sie, dass die g-Kraft sowohl mit einem Anstieg der Amplitude als auch bei einer Steigerung der Frequenz, zunimmt. Beim Vibrationstraining ist die g-Kraft ein Indikator für die „Vibrationsintensität“, die auf den Körper wirkt. Mit dem *PULSE TRAINER* kann diese Intensität optimal gesteuert und kontrolliert werden. Als Nutzer sollten Sie die einwirkenden g-Kräfte beachten und die Intensität an Ihren Körper anpassen.

Bitte Beachten Sie die Tabelle auf der nächsten Seite.

Das Gebiet der “whole body vibration” (WBV) ist relativ neu und die bisherigen Studien haben eine Vielzahl an positiven Effekten gezeigt. Weltweit werden immer neue Studien durchgeführt. Auf unserer Website werden wir sie immer aktuell informieren und auf dem aktuellen Stand halten.

G Force Chart

AMPLITUDE mm	PULSE TRAINER G FORCE CHART																			
4.0	1.80	2.05	2.31	2.59	2.89	3.20	3.53	3.87												
3.8	1.71	1.95	2.20	2.46	2.74	3.04	3.35	3.68	4.02											
3.6	1.62	1.84	2.08	2.33	2.60	2.88	3.18	3.48	3.81											
3.4	1.53	1.74	1.97	2.20	2.45	2.72	3.00	3.29	3.60	3.92										
3.2	1.44	1.64	1.85	2.07	2.31	2.56	2.82	3.10	3.39	3.69	4.00									
3.0	1.35	1.54	1.73	1.94	2.17	2.40	2.65	2.90	3.17	3.46	3.75	4.06								
2.8	1.26	1.43	1.62	1.81	2.02	2.24	2.47	2.71	2.96	3.23	3.50	3.79	4.08							
2.6	1.17	1.33	1.50	1.68	1.88	2.08	2.29	2.52	2.75	3.00	3.25	3.52	3.79	4.08						
2.4	1.08	1.23	1.39	1.56	1.73	1.92	2.12	2.32	2.54	2.76	3.00	3.24	3.50	3.76	4.04					
2.2	0.99	1.13	1.27	1.43	1.59	1.76	1.94	2.13	2.33	2.53	2.75	2.97	3.21	3.45	3.70	3.96				
2.0	0.90	1.02	1.16	1.30	1.44	1.60	1.76	1.94	2.12	2.30	2.50	2.70	2.92	3.14	3.36	3.60				
1.8	0.81	0.92	1.04	1.17	1.30	1.44	1.59	1.74	1.90	2.07	2.25	2.43	2.62	2.82	3.03	3.24				
1.6	0.72	0.82	0.92	1.04	1.16	1.28	1.41	1.55	1.69	1.84	2.00	2.16	2.33	2.51	2.69	2.88	3.92			
1.4	0.63	0.72	0.81	0.91	1.01	1.12	1.23	1.36	1.48	1.61	1.75	1.89	2.04	2.20	2.35	2.52	3.43			
1.2	0.54	0.61	0.69	0.78	0.87	0.96	1.06	1.16	1.27	1.38	1.50	1.62	1.75	1.88	2.02	2.16	2.94	3.84		
1.0	0.45	0.51	0.58	0.65	0.72	0.80	0.88	0.97	1.06	1.15	1.25	1.35	1.46	1.57	1.68	1.80	2.45	3.20	4.05	
0.8	0.36	0.41	0.46	0.52	0.58	0.64	0.71	0.77	0.85	0.92	1.00	1.08	1.17	1.25	1.35	1.44	1.96	2.56	3.24	4.00
0.6	0.27	0.31	0.35	0.39	0.43	0.48	0.53	0.58	0.63	0.69	0.75	0.81	0.87	0.94	1.01	1.08	1.47	1.92	2.43	3.00
0.4	0.18	0.20	0.23	0.26	0.29	0.32	0.35	0.39	0.42	0.46	0.50	0.54	0.58	0.63	0.67	0.72	0.98	1.28	1.62	2.00
0.2	0.09	0.10	0.12	0.13	0.14	0.16	0.18	0.19	0.21	0.23	0.25	0.27	0.29	0.31	0.34	0.36	0.49	0.64	0.81	1.00
FREQUENCY Hz	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40	45	50

Wie kann der *PULSE TRAINER* Ihnen helfen?

Der *PULSE TRAINER* kann für folgende Bereiche verwendet werden:

- Fitness
- Gesundheit/ Wellness
- Beweglichkeit
- Entspannung

Die modernste Vibrationstechnologie und das Trainingssystem des *PULSE TRAINER* zielen auf eine Vielzahl von Gesundheits- und Fitnesszielen ab; mit vielen möglichen Vorteilen:

Fitness

- Gesteigerte Muskelkraft
- Gesteigerte Muskelausdauer
- Verbesserter Muskeltonus
- Verbesserte Koordination
- Verbessertes Gleichgewicht
- Verbesserte Beweglichkeit
- Kräftigere Gelenke und Bänder
- Verbesserter Blutkreislauf
- Gesteigerte Athletik

Gesundheit/ Wellness

- Erhöhte Lebensqualität - Vitalität, Wohlbefinden, Auftreten
- Verminderter Stress - reduziert Kortisol, steigert Serotonin
- Fördert die Funktion des hormonellen Systems
- Verbesserte Körperhaltung
- Gesteigerte Knochendichte
- Verbesserter Stoffwechsel
- Verbesserte Harnkontrolle

- Schmerzlinderung
- Verbesserter Kreislauf
- Verbesserte Muskelspannung
- Verbessertes Gleichgewicht und Koordination
- Gesteigerte Muskelkraft und -ausdauer

Beweglichkeit

- Erhöhter Bewegungsumfang
- Verbesserte Körperhaltung
- Kräftigere Gelenke und Bänder
- Bewegungen mit weniger Schmerz (in einigen Fällen sogar schmerzfrei)

Entspannung

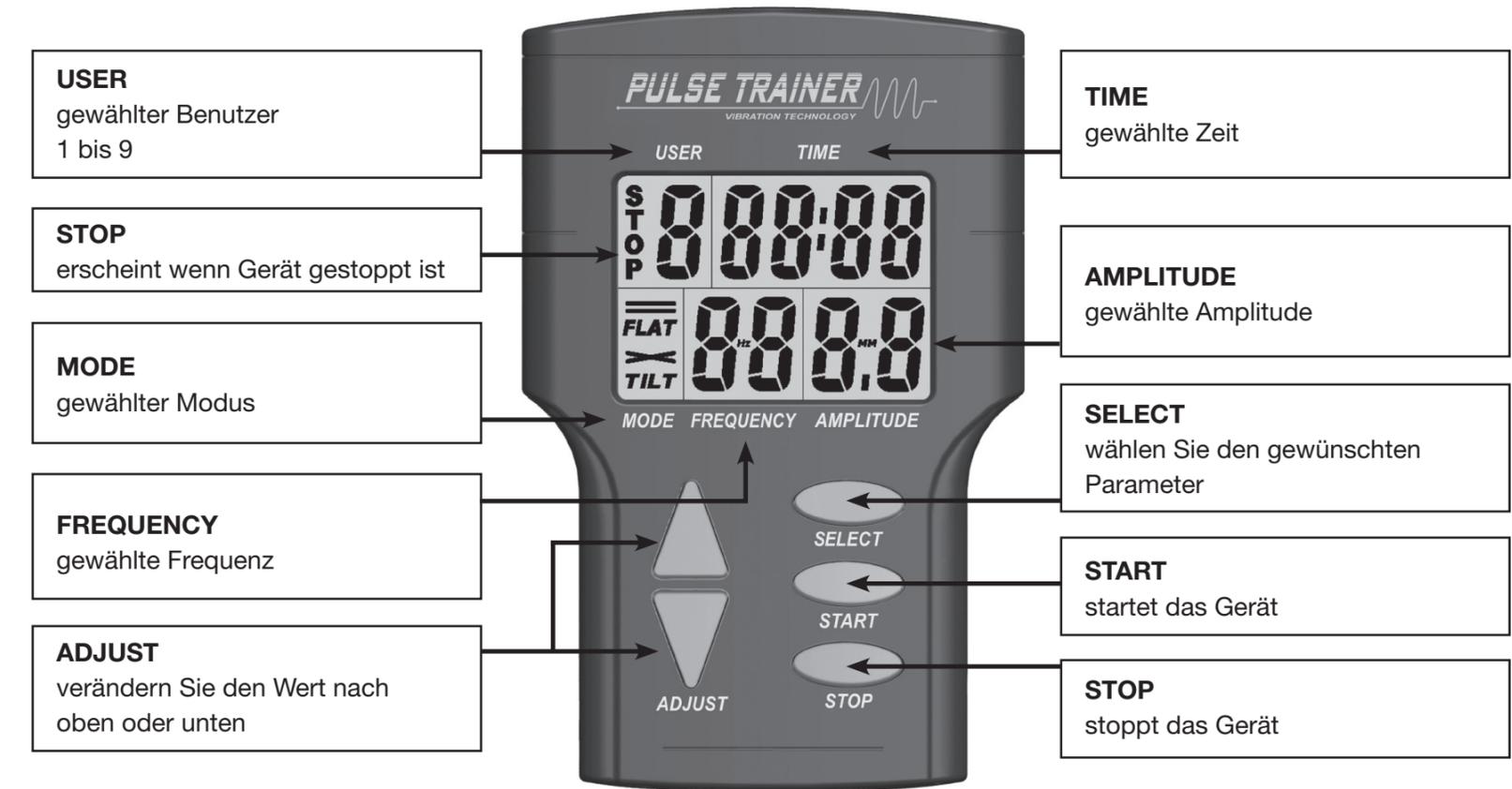
- Erhöhte Lebensqualität - Vitalität
- Reduzierte Muskelschmerzen
- Unterstützt den Stoffwechsel
- Erhöhte Belastbarkeit und verminderter Stress
- Verbesserter Kreislauf
- Reduziert Schmerzen

KAPITEL 3 - Lassen Sie uns beginnen

Bitte Beachten Sie die Aufbauanleitung und stellen Sie sicher, dass Ihr *PULSE TRAINER* korrekt aufgebaut ist, bevor Sie mit dem Training beginnen..

COMPUTERANLEITUNG

Sobald das Gerät über den Hauptschalter gestartet wird, schaltet sich die Computerkonsole automatisch ein. Die Konsole zeigt alle LCD Segmente an und ein Piep ertönt für 2 Sekunden. Das LCD zeigt anschließend die voreingestellten Werte an, die untenstehend aufgelistet sind.



KONSOLE SCHLÜSSEL

SELECT: Durch drücken der SELECT Taste können Sie folgende Parameter verändern: NUTZERPROFIL ‡ ZEIT ‡ MODUS ‡ FREQUENZ ‡ AMPLITUDE. Sobald die jeweilige Zahl blinkt, können Sie den Wert, durch drücken der ADJUST Tasten (nach oben und unten) verändern.

START: Bei drücken der START Taste wird das Gerät langsam gestartet. Es dauert 5 Sekunden bis die Vibration gemäß den gewählten Einstellungen erzeugt wird. Grund dafür ist das, in der Fußplatte installierte Vibration-Kontroll-System, welches einen kurzen Moment benötigt, um die ausgewählte Amplitude zuverlässig und korrekt einzustellen. Bitte bleiben Sie während dieser 5 Sekunden ruhig auf dem Gerät stehen, bis Sie einen einzelnen Piepton hören.

VERZÖGERTER START: Wenn Sie ein Training durchführen bei dem Sie die Konsole nicht erreichen und die START Taste nicht drücken können, nutzen Sie die Möglichkeit eines verzögerten Start.

Sie können den Start der Vibration um 5 oder 10 Sekunden verzögern. Dazu wählen Sie bitte das Feld Zeit an und drücken Sie die ADJUST Taste mit Pfeil nach unten, bis :00 erscheint. Anschließend drücken Sie die Taste solange bis -:05 oder -:10 angezeigt wird. Drücken Sie die SELECT Taste um in den normalen Zeitmodus zu gelangen. Der Doppelpunkt zwischen den Zahlen der Zeitanzeige blinkt, wenn Sie den verzögerten Start aktiviert haben. Nach drücken der START Taste wird ein Countdown herunter gezählt, bis ein langer Piepton den Start des Gerätes signalisiert.

STOP: Das Gerät stoppt beim drücken der STOP Taste oder wenn die Zeit auf 00:00 abgelaufen ist.

USER: Die Standardeinstellung ist Benutzer 1. Insgesamt gibt es 9 mögliche Nutzerprofile. Jedes Benutzerprofil zeigt zu Beginn die gleichen Einstellungen an, bis die jeweiligen Werte geändert werden. Die neuen Einstellungen werden durch drücken der START Taste gespeichert. Möchten Sie nach drücken der START Taste die Einstellungen ändern (während das Gerät in Betrieb ist) wählen Sie den jeweiligen Parameter und drücken Sie erneut auf START. Dadurch werden die Einstellungen unter der jeweiligen Benutzernummer gespeichert und beim nächsten Mal automatisch angezeigt.

Bitte Beachten: Sie können die Einstellung TIME nicht ändern während das Gerät vibriert. Dies ist nur nach drücken der STOP Taste möglich.

TIME: Die Standardeinstellung ist 1:00 (1 Minute), Minimum ist 0:30 (30 Sekunden) und die maximale Zeit liegt bei 10:00 (10 Minuten), einstellbar in

Schritten á 0:15 (15 Sekunden). Die Zeit wird von dem eingestellten Wert rückwärts gezählt. Wird die STOP Taste vor Ablauf der Zeit auf 00:00 gedrückt, wird die Zeit nur unterbrochen und der Countdown läuft bei drücken der START Taste weiter.

MODE: Als Standardwert ist der TILT Modus eingestellt.

FREQUENCY

Der Standardwert liegt bei 30Hz. Minimum ist 20Hz, Maximum 50Hz. Einstellbar in 5Hz Schritten.

AMPLITUDE: Der voreingestellte Wert ist 0.4 mm. Minimum-Wert ist 0.2 mm, maximaler Wert ist 4.0 mm. Verstellbar in 0.2 mm Schritten. Die maximale Amplitude wird 4 mm oder 4g nicht überschreiten. Sehen Sie hierzu auch die separate Tabelle der g-Kraft.

SIGNALTÖNE:

1. EINSCHALTEN. 1 langer Piepton ---- Wenn das Gerät gestartet wird.
2. FEHLER. 3 schnelle kurze Pieptöne - - - Wenn Sie eine Änderung an den Einstellungen vornehmen möchten, die jedoch nicht möglich ist.
3. SELECT. 1 kurzer Piepton - Bestätigt eine erfolgreiche Auswahl der Einstellung.
4. NUTZERPROFIL BESTÄTIGEN. 2 lange Pieptöne -- --
- Wenn Sie die eingestellten Parameter in einem bestimmten Nutzerprofil speichern.
5. VERZÖGERTER START. 1 kurzer Piepton jede Sekunde, gefolgt von einem langen Piepton - - - - --.
6. VCS. 1 kurzer Piepton - Bestätigt nach 5 Sekunden die korrekte Einstellung der Amplitude.
7. ZEIT ABGELAUFEN. 4x 4 kurze Pieptöne - - - - - - - - - -
Wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist und bei 00:00 angelangt ist.
8. RESET und MASTER RESET. 1 langer Pieptöne ---- Wenn die Werte erfolgreich zurückgestellt wurden.

RESET EINES NUTZERPROFILS: Wenn Sie ein bestimmtes Nutzerprofil auf die ursprünglichen Einstellungen zurücksetzen möchten, wählen Sie das Profil und drücken Sie für 3 Sekunden die SELECT Taste.

MASTER RESET: Wenn Sie alle Nutzerprofile auf die ursprünglichen Einstellungen zurücksetzen möchten, drücken Sie gleichzeitig folgende Tasten für 3 Sekunden: Die SELECT Taste sowie die beiden Pfeiltasten (ADJUST).

SCHRITT 1: VOR DEM TRAINING

Es wird dringend empfohlen einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem neuen Gesundheits- und Fitnessgerät zu trainieren beginnen.

Der erste Schritt vor dem Beginn eines Fitnessprogramms ist die Bestimmung Ihres derzeitigen Fitnesslevels und Gesundheitszustandes. Wir empfehlen Ihnen eine Check-up Untersuchung durch Ihren Arzt.

Vor Dem Training

SCHRITT 2: FESTLEGEN DER ZIELE

Im zweiten Schritt legen Sie Ihre Ziele fest. Mit der **S.M.A.R.T.E.R** Regel können Sie klar und einfach Ihre persönlichen Gesundheits- und Fitnessziele festlegen.

- S** - Specific (Spezifisch) - legen Sie klar und präzise fest, was sie erreichen wollen
- M** - Measurable (Messbar) - Ihre Ziele sollten messbar sein
- A** - Achievable (Erreichbar) - Die Ziele müssen lohnend, realistisch und erreichbar sein
- R** - Recorded (Aufzeichnen) - Schreiben Sie Ihre Ziele auf
- T** - Time -constrained (Zeitplan) - machen Sie sich einen Zeitplan und setzen Sie sich zeitliche Fristen
- E** - Evaluate (Überprüfen) - Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Erfolg
- R** - Reward (Belohnung) - Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg

Dieser Ansatz unterteilt Ihre Ziele in kleine erreichbare Zwischenschritte. Wenden Sie diese Regel für jeden Prozess an. Fangen Sie mit einfachen Zielen an - Erfolg führt zu Erfolg

Welcher *PULSE TRAINER* trainingstyp bin ich?

Zur Vereinfachung gibt es zwei Trainingsgruppen für das *PULSE TRAINER* System. Die Trainingspläne sind sowohl für Einsteiger als auch für Sportlerfahrene, die bereits Erfahrung mit Vibrationstraining haben.

Die Trainingsgruppen sind:

1. **EINSTEIGER**
2. **FORTGESCHRITTENE**

Der **EINSTEIGER** Trainingsplan ist für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger entwickelt - ohne momentane Verletzungen.

Der Trainingsplan für **Fortgeschrittene** ist für Personen, die regelmäßig sportlich aktiv sind und ein durchschnittliches Fitnesslevel haben - ohne momentane Verletzungen.

Jede Trainingsgruppe hat zwei 4-Wochen Pläne; jeder Plan entwickelt sich während der Zeit weiter; dabei werden Umfang und Intensität über 8 Wochen hinweg gesteigert.

Für Ihre eigene Sicherheit und ein bestmögliches Ergebnis wird empfohlen, sich an den Plänen zu orientieren.

DAS WARM UP

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Körper aufwärmen. Eine Erhöhung der Körpertemperatur und die Aktivierung des Blutkreislaufs unterstützen Ihre Muskeln und machen sie „einsatzbereit“. Stellen Sie sich den Muskel wie einen Kaugummi vor - ungekaut ist er hart, aber sobald er ein bisschen gekaut wird, wird er weich und dehnbar.

Vorschläge für Ihr WARM UP

- Flottes Gehen für 5-10 min - möglichst im flachen Gelände
- 5-10 min Fahrrad fahren - auf einem festen Heimtrainer oder einem Fahrrad
- Auf der Stelle marschieren - zur Abwechslung heben Sie Ihre Beine hoch und machen dann wieder kleine Schritte

KAPITEL 4 - Trainingspläne

DAS EINSTEIGER TRAINING

Das Einsteiger Training ist ein sich langsam steigerndes Programm, das aus folgenden Komponenten besteht.

1. Beispiel - Trainingsplan
2. Trainingsplan
 - a) Warm Up und Dehnen
 - b) Einsteiger Trainingsplan (1, 2)
 - c) Cool Down und Dehnen

Beispiel Trainingsplan - Einsteiger Serie

TAG	WOCHE 1-2	WOCHE 3-4	WOCHE 5-6	WOCHE 7-8
MONTAG	EINSTEIGER 1	EINSTEIGER 1	EINSTEIGER 2	EINSTEIGER 2
DIENSTAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG
MITTWOCH	AUSDAUER	EINSTEIGER 1	AUSDAUER	EINSTEIGER 1
DONNERSTAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG
FREITAG	EINSTEIGER 1	EINSTEIGER 1	EINSTEIGER 2	EINSTEIGER 2
SAMSTAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG
SONNTAG	AUSDAUER	AUSDAUER	AUSDAUER	AUSDAUER

Einsteiger - Plan 1

WARM UP	ÜBUNG	SÄTZE	DAUER	MODUS	FREQUENZ	AMPLITUDE	PAUSE	Wiederholung
1	1/2 SQUAT	1	30sec	TILT	18Hz	0.6mm	60sec	
2	DEHNEN - HÜFTBEUGER KURZ	1	30sec	FLAT	26Hz	0.2mm	60sec	
ÜBUNG								
1	FULL SQUAT	1	30sec	TILT	18Hz	1.0mm	60sec	
2	1/2 AUSFALLSCHRITT	1	30sec	FLAT	26Hz	0.4mm	60sec	
3	BRÜCKE 90° - BEIDBEINIG	1	30sec	TILT	18Hz	1.0mm	60sec	
4	ZEHENSTAND - BEIDBEINIG	1	30sec	TILT	18Hz	1.0mm	60sec	
5	LIEGESTÜTZ - KNIEND	1	30sec	FLAT	26Hz	0.4mm	60sec	
6	ENGER LIEGESTÜTZ - KNIEND	1	30sec	FLAT	26Hz	0.4mm	60sec	
7	BIZEPS CURL	1	30sec	TILT	18Hz	1.0mm	60sec	
8	UNTERARM -LIEGESTÜTZ KNIEND	1	30sec	FLAT	26Hz	0.4mm	60sec	
COOL DOWN								
1	ENTSPANNUNG - OBERSCHENKEL VORDERSEITE	1	60sec	FLAT	50Hz	0.2mm	60sec	
2	ENTSPANNUNG - PO & OBERSCHENKELRÜCKSEITE	1	60sec	FLAT	50Hz	0.2mm	60sec	

Das fortgeschrittenen training

DAS FORTGESCHRITTENEN TRAINING

Das Training für Fortgeschrittene ist ein sich langsam steigerndes Programm, das aus folgenden Komponenten besteht.

1. Beispiel - Trainingsplan
2. Trainingsplan
 - a) Warm Up und Dehnen
 - b) Fortgeschrittenen Trainingsplan (1, 2)
 - c) Cool Down und Dehnen

Beispieltrainingsplan - Fortgeschrittenen Serie

TAG	WOCHE 1-2	WOCHE 3-4	WOCHE 5-6	WOCHE 7-8
MONTAG	FORTGESCHRITTEN 1	FORTGESCHRITTEN 1	FORTGESCHRITTEN 2	FORTGESCHRITTEN 2
DIENSTAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG
MITTWOCH	FORTGESCHRITTEN 1	FORTGESCHRITTEN 1	FORTGESCHRITTEN 2	FORTGESCHRITTEN 2
DONNERSTAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG
FREITAG	FORTGESCHRITTEN 1	FORTGESCHRITTEN 1	FORTGESCHRITTEN 2	FORTGESCHRITTEN 2
SAMSTAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG	RUHETAG
SONNTAG	AUSDAUER	AUSDAUER	AUSDAUER	AUSDAUER

Fortgeschrittene - Plan 1

WARM UP	ÜBUNG	SÄTZE	DAUER	MODUS	FREQUENZ	AMPLITUDE	PAUSE	Wiederholung
1	1/2 SQUAT	1	45sec	TILT	22Hz	0.6mm	60sec	
2	BRÜCKE 120° - BEIDBEINIG	1	45sec	TILT	22Hz	0.6mm	60sec	
ÜBUNG								
1	FULL SQUAT	1	45sec	TILT	22Hz	1.4mm	60sec	
2	1/2 AUSFALLSCHRITT	1	45sec	FLAT	30Hz	0.8mm	60sec	🔄
3	BRÜCKE 90° - BEIDBEINIG	1	45sec	TILT	22Hz	1.4mm	60sec	
4	ZEHENSTAND - BEIDBEINIG	1	45sec	TILT	22Hz	1.4mm	60sec	
5	LIEGESTÜTZ	1	45sec	FLAT	30Hz	0.8mm	60sec	
6	TRIZEPS - 1/2 DIP	1	45sec	FLAT	30Hz	0.8mm	60sec	
7	BIZEPS CURL	1	45sec	TILT	22Hz	1.4mm	60sec	
8	UNTERARM LIEGESTÜTZ	1	45sec	FLAT	30Hz	0.8mm	60sec	
COOL DOWN								
1	ENTSPANNUNG - OBERSCHENKELVORDERSEITE	1	60sec	FLAT	50Hz	0.2mm	60sec	
2	ENTSPANNUNG - PO & OBERSCHENKELRÜCKSEITE	1	60sec	FLAT	50Hz	0.2mm	60sec	

Fortgeschrittene - Plan 2

WARM UP	ÜBUNG	SÄTZE	DAUER	MODUS	FREQUENZ	AMPLITUDE	PAUSE	Wiederholung
1	1/2 SQUAT	1	60sec	TILT	24Hz	0.6mm	60sec	
2	BRÜCKE 120° - BEIDBEINIG	1	60sec	TILT	24Hz	0.6mm	60sec	
ÜBUNG								
1	FULL SQUAT	1	60sec	TILT	24Hz	1.6mm	60sec	
2	1/2 AUSFALLSCHRITT	1	60sec	FLAT	30Hz	1.0mm	60sec	🔄
3	BRÜCKE 90° - BEIDBEINIG	1	60sec	TILT	24Hz	1.6mm	60sec	
4	ZEHENSTAND - BEIDBEINIG	1	60sec	TILT	24Hz	1.6mm	60sec	
5	LIEGESTÜTZ	1	60sec	FLAT	30Hz	1.0mm	60sec	
6	TRIZEPS - 1/2 DIP	1	60sec	FLAT	30Hz	1.0mm	60sec	
7	BIZEPS CURL	1	60sec	TILT	24Hz	1.6mm	60sec	
8	UNTERARM LIEGESTÜTZ	1	60sec	FLAT	30Hz	1.0mm	60sec	
COOL DOWN								
1	ENTSPANNUNG - OBERSCHENKELVORDERSEITE	1	60sec	FLAT	50Hz	0.2mm	60sec	
2	ENTSPANNUNG - PO & OBERSCHENKELRÜCKSEITE	1	60sec	FLAT	50Hz	0.2mm	60sec	

KAPITEL 5 - Das PULSE TRAINER Übungsllexikon

WIE MAN DIE ÜBUNGSANLEITUNG LIEST

Name der Übung:
PULSE TRAINER Übungsname

Level:
Trainingsgruppe z.B. Einsteiger, Fortgeschrittene

Zielsetzung:
Ziel, das durch die Übung erreicht wird.

Übungsbeschreibung:
Richtige Übungsausführung. Anweisung zur Körperhaltung und der Position auf der Vibrationsplatte. Das Wiederholungszeichen 🔄 signalisiert Ihnen, dass Sie die Übung wiederholen müssen um die andere Seite zu trainieren.

Zu Beachten:
Wichtige Punkte die Sie während der Übung beachten sollten.

Sicherheit:
Wichtige Sicherheitshinweise zu jeder einzelnen Übung.

Zubehör:
Bezeichnung des zusätzlichen Materials, das während der Übung benötigt wird.

Modus:
Der empfohlene Vibrationsmodus (Tilt/Flat)

Einstellungen:
Empfohlene Einstellungen der jeweiligen Übung (Amplitude/Frequenz/Zeit).

Bild:
Übungsbeispiel

Example Exercise Template:

Hüftbeuger - kurz >>>

Level: Alle

> **Ziel:**
Lockerung und Dehnung der Hüftbeuger - beide Seiten

> **Beanspruchte Muskulatur:**
Hüftbeuger, Oberschenkel, Po und Rumpf

> **Übungsbeschreibung:**
> Knien Sie sich mit dem linken Knie auf die Platte und stellen Sie Ihr rechtes Bein im 90° Winkel vor Ihnen auf den Boden. Lassen Sie die Hüfte gerade, spannen Sie Ihre linke Pobacke an und drücken Sie Ihr Knie sanft auf die Platte. Halten Sie die Position.

> **Zu Beachten:**

- Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an
- Atmen Sie während der Übung gleichmäßig
- Krümmen Sie nicht Ihren Rücken

> **Sicherheit:**

- Dehnen Sie nur soweit bis Sie ein leichtes Ziehen spüren

> **Zubehör:**

- Auflegematte (inklusive)
- Bodenmatte (optional)



> **Modus:** Flat > **Zeit:** 30sec > **Amplitude:** gering > **Frequenz:** hoch

Übungslexikon

UNTERKÖRPER

•Für mehr Komfort während des Trainings, verwenden Sie die Auflage- und die Bodenmatte (Die Bodenmatte liegt nicht bei und ist ein optionales Extra)

1/2 Squat >>>

Level: Einsteiger

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht nach außen gedrehten Fußspitzen auf die Platte und halten Sie Ihre Beine leicht gebeugt.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Belasten Sie Ihre Füße gleichmäßig Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade Schauen Sie geradeaus Nutzen Sie die Handgriffe zur Unterstützung Ziehen Sie die ausziehbare Stütze heraus 	
<p>> Zubehör:</p>	

> **Modus:** Tilt > **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Full Squat >>>

Level: Fortgeschrittene

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht nach außen gedrehten Fußspitzen auf die Platte, beugen Sie Ihre Beine bis zu einem 90° Winkel und halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Knie und Zehen bilden eine Linie Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade Schauen Sie geradeaus Ziehen Sie die ausziehbare Stütze heraus 	
<p>> Zubehör:</p>	

> **Modus:** Tilt > **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

1/2 Ausfallschritt >>>

Level: Einsteiger

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie Ihr linkes Bein in die Mitte der Platte und lassen Sie das rechte Bein auf dem Boden. Beugen Sie Ihr linkes Bein 45° und halten Sie die Position. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Knie und Zehen bilden eine Linie Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade Schauen Sie geradeaus Stoppen Sie sobald Rücken oder Knieschmerzen auftreten 	
<p>> Zubehör:</p>	

> **Modus:** Flat > **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Ausfallschritt >>>

Level: Fortgeschrittene

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Körperzentrum, Oberschenkel, Po und Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie Ihr linkes Bein in die Mitte der Platte und lassen Sie das rechte Bein auf dem Boden. Beugen Sie Ihr linkes Bein 90° und halten Sie die Position. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Knie und Zehen bilden eine Linie Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Halten Sie Ihren Körper aufrecht und Ihren Rücken gerade Schauen Sie geradeaus 	
<p>> Zubehör:</p>	

> **Modus:** Flat > **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Brücke 120° - beidbeinig >>>

Level: Fortgeschrittene

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Po, Körperzentrum, hintere Oberschenkel und Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Arme, mit den Handflächen nach oben zur Seite und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf die Platte. Spannen Sie Ihren Po an und heben Sie Ihre Hüfte an bis Sie eine gerade Linie haben. Halten Sie diese Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Ihr Winkel im Knie sollte größer als 90° betragen. Belasten Sie Ihren ganzen Fuß. Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken Entspannen Sie Ihr Genick und Ihre Schultern Stoppen Sie die Übung sobald Rückenschmerzen auftreten 	
<p>> Zubehör: Bodenmatte</p>	

> **Modus:** Tilt > **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Brücke 90° - beidbeinig >>>

Level: Einsteiger

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Po, Körperzentrum, hintere Oberschenkel und Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Arme, mit den Handflächen nach oben zur Seite und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf die Platte. Spannen Sie Ihren Po an und heben Sie Ihre Hüfte an bis Sie eine gerade Linie haben. Halten Sie diese Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Ihr Winkel im Knie sollte nicht mehr als 90° betragen. Belasten Sie Ihren ganzen Fuß. Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken Entspannen Sie Ihr Genick und Ihre Schultern Stoppen Sie die Übung sobald Rückenschmerzen auftreten 	
<p>> Zubehör: Bodenmatte</p>	

> **Modus:** Tilt > **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Zehenstand - beidbeinig >>>

Level: Einsteiger

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung der unteren Extremitäten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Waden, vorderer Oberschenkel, Po und Körperzentrum</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich hüftbreit auf die Platte. Stellen Sie sich, mit elastischen Knien, auf die Zehenspitzen und halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken Zur Unterstützung greifen Sie die Handgriffe Entspannen Sie Ihr Genick und Ihre Schultern 	
<p>> Zubehör:</p>	

> **Modus:** Tilt > **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Unterkörper

Unterkörper

Oberkörper

•Für mehr Komfort während des Trainings, verwenden Sie die Auflage- und die odenmatte (Die Bodenmatte liegt nicht bei und ist ein optionales Extra)

Liegestütz - Kniend >>>

Level: Einsteiger

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schultern, Trizeps und Körperzentrum</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Knien Sie sich vor die Platte und legen Sie Ihre Hände schulterbreit auf die Platte. Senken Sie Ihre Brust Richtung Platte, bis Ihre Arme 90° gebeugt sind. Halten Sie diese Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Halten Sie Ihren Körper gerade, wie einen Balken, und schauen Sie gerade nach unten auf die Platte • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken • Lassen Sie Ihren Kopf nicht Richtung Platte hängen oder fallen • Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten 	
<p>> Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte</p>	

> Modus: Flat > Einstellungen: Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Liegestütz >>>

Level: Fortgeschrittene - Trainierte

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schultern, Trizeps und Körperzentrum</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Gehen Sie in den Liegestütz und legen beide Hände schulterbreit auf die Platte. Senken Sie Ihre Brust Richtung Platte, bis Ihre Arme 90° gebeugt sind. Halten Sie diese Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Halten Sie Ihren Körper gerade, wie einen Balken, und schauen Sie gerade nach unten auf die Platte • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krümmen oder überstrecken Sie nicht Ihren Rücken • Lassen Sie Ihren Kopf nicht Richtung Platte hängen oder fallen • Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten 	
<p>> Zubehör: Auflagematte</p>	

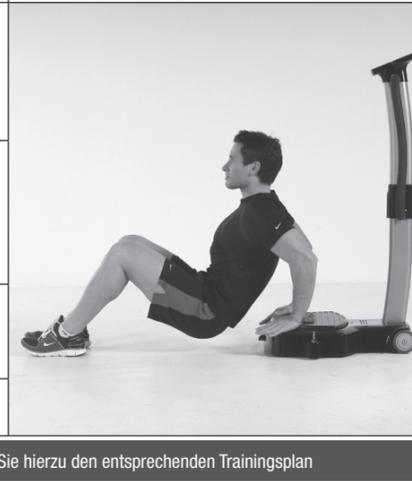
> Modus: Flat > Einstellungen: Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Oberkörper

Oberkörper

Trizeps - 1/2 Dip >>>

Level: Fortgeschrittene

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schultern und Körperzentrum</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stützen Sie Ihre Hände hinter dem Rücken auf die Platte und lassen Sie die Füße auf dem Boden. Beugen Sie langsam Ihre Arme bis zu einem 45° Winkel und halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Halten Sie Ihren Körper aufrecht • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten 	
<p>> Zubehör: Auflagematte</p>	
<p>> Modus: Flat > Einstellungen: Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan</p>	

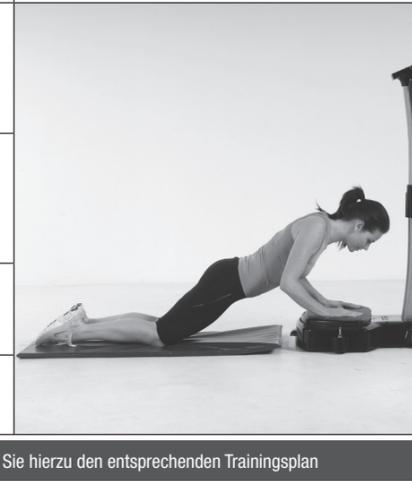
Bizeps Curl >>>

Level: Einsteiger

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Unterarme, unterer Rücken und Körperzentrum</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Halten Sie die Haltebänder in beiden Händen und stellen Sie sich hüftbreit auf die Platte. Gehen Sie leicht in die Knie und ziehen Sie an den Bändern bis Ihre Arme 90° gebeugt sind. Halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig • Lassen Sie Ihre Schultern möglichst locker hängen 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halten Sie Ihren Rücken gerade 	
<p>> Zubehör: Haltebänder</p>	
<p>> Modus: Tilt > Einstellungen: Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan</p>	

enger Liegestütz - Kniend >>>

Level: Einsteiger

<p>> Ziel: Kräftigung und Tonisierung des Oberkörpers</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schultern und Körperzentrum</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Vor der Platte kniend legen Sie beide Hände eng zusammen auf die Platte. Senken Sie Ihre Brust durch Beugen der Arme langsam ab bis Ihre Arme 45° gebeugt sind und halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Halten Sie Ihren Körper aufrecht • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoppen Sie die Übung sobald Schulterschmerzen auftreten 	
<p>> Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte</p>	
<p>> Modus: Flat > Einstellungen: Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan</p>	

Körperzentrum

•Für mehr Komfort während des Trainings, verwenden Sie die Auflage- und die Bodenmatte
(Die Bodenmatte liegt nicht bei und ist ein optionales Extra)

Abdominal Bridge – Knees >>>

Level: Einsteiger

> **Ziel:**
Kräftigung und Tonisierung des Körperzentrums

> **Beanspruchte Muskulatur:**
Rumpf: Gerade und seitliche Bauchmuskulatur

> **Übungsbeschreibung:**
Knien Sie sich hüftbreit auf den Boden. Stützen Sie Ihre Ellenbogen auf die Platte. Heben Sie Ihre Hüfte an bis Ihr Körper eine Linie bildet und halten Sie diese Position.

> **Zu Beachten:**

- Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an
- Halten Sie Ihren Blick auf den Boden gerichtet
- Atmen Sie während der Übung gleichmäßig

> **Sicherheit:**

- Stoppen Sie die Übung sobald Rückenschmerzen auftreten
- Halten Sie Ihren Rücken gerade
- Stoppen Sie Übung sobald Sie Kopf oder Genickschmerzen spüren

> **Zubehör:**

Auflagematte, Bodenmatte



> **Modus:** Flat

> **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Unterarm-Liegestütz >>>

Level: Trainierte

> **Ziel:**
Kräftigung und Tonisierung des Körperzentrums

> **Beanspruchte Muskulatur:**
Rumpf: Gerade und seitliche Bauchmuskulatur

> **Übungsbeschreibung:**
Legen Sie Ihre Füße hüftbreit auf die Platte. Stützen Sie Ihre Ellenbogen auf den Boden. Heben Sie Ihre Hüfte an bis Ihr Körper eine Linie bildet und halten Sie diese Position.

> **Zu Beachten:**

- Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an
- Halten Sie Ihren Blick auf den Boden gerichtet
- Atmen Sie während der Übung gleichmäßig

> **Sicherheit:**

- Stoppen Sie die Übung sobald Rückenschmerzen auftreten
- Stoppen Sie Übung sobald Sie Kopf oder Genickschmerzen spüren
- Halten Sie Ihren Rücken gerade

> **Zubehör:**

Auflagematte, Bodenmatte



> **Modus:** Flat

> **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Körperzentrum

Unterkörper - Stretching

Unterkörper - Stretching

•Für mehr Komfort während des Trainings, verwenden Sie die Auflage- und die Bodenmatte
(Die Bodenmatte liegt nicht bei und ist ein optionales Extra)

Hüftbeuger - kurz >>>

Level: Alle

> **Ziel:**
Lockerung und Dehnung der Hüftbeuger - beide Seiten

> **Beanspruchte Muskulatur:**
Hüftbeuger, Oberschenkel, Po und Rumpf

> **Übungsbeschreibung:**
Knien Sie sich mit dem linken Knie auf die Platte und stellen Sie Ihr rechtes Bein im 90° Winkel vor Ihnen auf den Boden. Lassen Sie die Hüfte gerade, spannen Sie Ihre linke Pobacke an und drücken Sie Ihr Knie sanft auf die Platte. Halten Sie die Position. Wiederholen Sie mit der anderen Seite

> **Zu Beachten:**

- Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an
- Atmen Sie während der Übung gleichmäßig
- Krümmen Sie nicht Ihren Rücken

> **Sicherheit:**

- Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren

> **Zubehör:**

Auflagematte, Bodenmatte



> **Modus:** Flat

> **Einstellungen:** Sehen Sie hierzu den entsprechenden Trainingsplan

Hüftbeuger - lang >>>

Level: Alle

> **Ziel:**
Lockerung und Dehnung der Hüftbeuger - beide Seiten

> **Beanspruchte Muskulatur:**
Hüftbeuger, Oberschenkel, Po und Rumpf

> **Übungsbeschreibung:**
Die gleiche Übungsausführung wie bei Hüftbeuger - kurz. Stellen Sie Ihr Bein auf dem Boden jedoch weiter von der Platte weg. Lassen Sie die Hüfte gerade, spannen Sie Ihre linke Pobacke an, drücken Sie Ihr Knie sanft auf die Platte und verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne. Halten Sie die Position.

> **Zu Beachten:**

- Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an
- Atmen Sie während der Übung gleichmäßig
- Krümmen Sie nicht Ihren Rücken

> **Sicherheit:**

- Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren

> **Zubehör:**

Auflagematte, Bodenmatte



> **Modus:** Flat

Zeit: 30 sec

> **Amplitude:** Niedrig

> **Frequenz:** Hoch

Oberschenkelvorderseite >>>

Level: Trainierte

<p>> Ziel: Lockerung und Dehnung der Oberschenkelvorderseite</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelvorderseite und Schienbeinmuskulatur</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Knien Sie sich auf die Platte. Lehnen Sie sich langsam zurück bis die Hände auf dem Boden liegen. Spannen Sie nun Ihre Pomuskulatur an und halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Atmen Sie während der Übung gleichmäßig Krümmen Sie nicht Ihren Rücken 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör: Auflagematte</p>	

> Modus: Flat Zeit: 30 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Adduktoren - kniend >>>

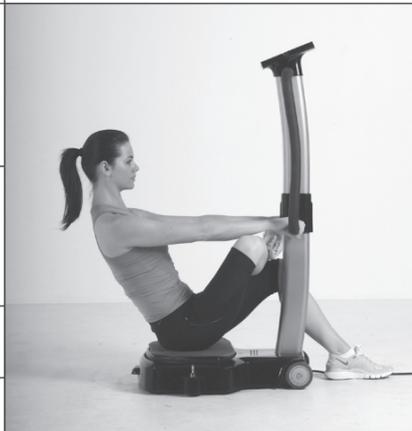
Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Adduktoren - beide Seiten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Adduktoren</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie Ihr linkes gestrecktes Bein auf die Platte, knien Sie sich mit dem rechten Knie seitlich auf den Boden und legen Sie Ihre Hände vor Ihnen auf den Boden. Lassen Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Ihren Rücken gerade und setzen Sie sich langsam nach hinten ab. Halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Atmen Sie während der Übung gleichmäßig Stellen Sie Ihren linken Fuß auf die Platte und halten Sie Ihre Hüfte parallel zum Boden. 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte</p>	

> Modus: Flat Zeit: 30 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Pomuskulatur >>>

Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Pomuskulatur - beide Seiten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Po, Abduktoren und Adduktoren</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich, das rechte Bein vor Ihnen ausgestreckt, auf die Platte. Legen Sie nun Ihr linkes Sprunggelenk über das rechte Knie und beugen Sie langsam das rechte Bein. Drücken Sie vorsichtig das linke Knie nach unten und halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Atmen Sie während der Übung gleichmäßig Ziehen Sie auf beiden Seiten Ihre Zehen zu sich heran 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör: Auflagematte</p>	

> Modus: Flat Zeit: 30 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Wade - lang >>>

Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Wade - beide Seiten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Platte wobei Ihr rechter Fuß auf der Kante der Platte steht. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und drücken Sie die Ferse nach unten. Halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nutzen Sie die Handgriffe zur Unterstützung Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör:</p>	

> Modus: Flat Zeit: 30 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Oberschenkelrückseite - stehend >>>

Level: Fortgeschrittene

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Oberschenkelrückseite</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelrückseite, unterer Rücken und Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen auf die Platte. Beugen Sie sich soweit nach vorne unten bis Sie ein leichtes Ziehen auf der Oberschenkelrückseite spüren. Halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Überstrecken Sie nicht Ihre Knie Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör:</p>	

> Modus: Flat Zeit: 30 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Abduktoren - stehend >>>

Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Abduktoren - beide Seiten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Abduktoren</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich mit überkreuzten Beinen (rechts über links) auf die Platte. Nutzen Sie zur Unterstützung die Handgriffe. Schieben Sie die Hüfte nun zur rechten Seite, halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Ihren Po an. Halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör:</p>	

> Modus: Flat Zeit: 30 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Wade - kurz >>>

Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Wade - beide Seiten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Waden</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Platte wobei Ihr rechter Fuß auf der Kante der Platte steht. Beugen Sie Ihr rechtes Bein und drücken Sie die Ferse nach unten. Halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nutzen Sie die Handgriffe zur Unterstützung Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör:</p>	

> Modus: Flat Zeit: 30 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Unterkörper - Stretching

Unterkörper - Stretching

Oberkörper - Stretching

•Für mehr Komfort während des Trainings, verwenden Sie die Auflage- und die Bodenmatte
(Die Bodenmatte liegt nicht bei und ist ein optionales Extra)

Brustmuskulatur - stehend >>>

Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Brustmuskulatur - beide Seiten</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Unterarme</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stehen Sie seitlich von der Maschine und legen Sie Ihre linke Hand, mit der Handfläche nach vorne, an den Handgriff. Drücken Sie vorsichtig Ihre Hand gegen den Griff und drehen Sie Ihren Körper von der Maschine weg. Lassen sie den Arm dabei gestreckt und halten Sie die Position</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren • Führen Sie die Übung bei ausgeschaltetem Gerät durch 	
<p>> Zubehör:</p>	

> **Mode:** keiner

> **Einstellungen:** Schalten Sie das Gerät aus

Rückenmuskulatur >>>

Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung der Rückenmuskulatur</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Schultern</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Stehen Sie parallel zum Gerät und fassen Sie beide Handgriffe. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihren Kopf zwischen Ihre gestreckten Arme. Halten Sie die Position</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren • Führen Sie die Übung bei ausgeschaltetem Gerät durch 	
<p>> Zubehör:</p>	

> **Mode:** keiner

> **Einstellungen:** Schalten Sie das Gerät aus

Bizeps und Unterarme >>>

Level: Alle

<p>> Ziel: Dehnung und Lockerung des Bizeps und der Unterarme</p>	<p>> Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Unterarme</p>
<p>> Übungsbeschreibung: Knien Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihre Finger auf die Kante der Platte. Die Handflächen schauen dabei zum Gerät. Senken Sie dann die Handflächen langsam ab. Lassen Sie die Arme dabei gestreckt und setzen Sie sich langsam nach hinten. Halten Sie die Position.</p>	
<p>> Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig 	
<p>> Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
<p>> Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte</p>	

> **Modus:** Flat

Zeit: 30 sec

> **Amplitude:** Niedrig

> **Frequenz:** Hoch

Oberschenkelvorderseite >>>

Level: Alle

> Ziel: Massage der Oberschenkelvorderseite	> Beanspruchte Muskulatur: N/A
> Übungsbeschreibung: Legen Sie sich mit den Oberschenkeln auf die Platte und stützen Sie sich mit Ihren Armen auf dem Boden ab.	
> Zu Beachten: • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
> Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	

> Modus: Flat Zeit: 90 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Waden >>>

Level: Alle

> Ziel: Massage der Waden	> Beanspruchte Muskulatur: N/A
> Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihre Waden auf die Platte. Entspannen Sie sich.	
> Zu Beachten: • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
> Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	

> Modus: Flat Zeit: 90 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Füße >>>

Level: Alle

> Ziel: Fußmassage	> Beanspruchte Muskulatur: N/A
> Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße auf die Platte. Entspannen Sie sich. (idealerweise ohne Schuhe)	
> Zu Beachten: • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
> Zubehör: Auflagematte	

> Modus: Flat Zeit: 90 sec > Amplitude: Niedrig > Frequenz: Hoch

Entspannungsübungen

HINWEIS ZUM URHEBERRECHT
Copyright (c) 2007 Vibration Technologies
International Limited

PULSE TRAINER GARANTIE

Unsere Geräte wurden für ein engagiertes Training im Heimbereich konstruiert.

Der Garantieanspruch, von 2 Jahren, gilt für alle Material- und Verarbeitungsfehler.

Ausgeschlossen von der Garantie sind Verschleißteile und Schäden, die durch einen unsachgemäßen Gebrauch des PULSE TRAINER entstanden sind.

Die Garantiezeit beginnt mit dem Kauf des Gerätes (bewahren Sie den Kaufbeleg daher sorgfältig auf).

Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

Unsere detaillierten Garantiebestimmungen finden Sie unter:
www.pulsetrainer.de

PULSE TRAINER
VIBRATION TECHNOLOGY

HINWEIS ZUM URHEBERRECHT
Copyright (c) 2007 Vibration Technologies
International Limited



An evolution in wellness

PRINTED IN TAIWAN
010197