



## Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling

*Siegfried Schmidt*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling Siegfried Schmidt**

 [Download Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibration ...pdf](#)

 [Read Online Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrati ...pdf](#)

# **Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling**

*Siegfried Schmidt*

**Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling Siegfried Schmidt**

## **Downloaden und kostenlos lesen Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling Siegfried Schmidt**

---

198 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieser Profikurs ist für alle Personen (m/w von jung bis alt) bestimmt, die sich schon mit einem geringen Trainingsaufwand in kürzester Zeit in körperliche und mentale Höchstform bringen wollen.

Der Kurs beinhaltet einen theoretischen und praktischen Lehrplan mit über 250 Vibrationsübungen (einschließlich Abbildung und Anleitung) und ist daher so wohl für den normalen Anwender als auch für THERAPEUTEN und TRAINER bestens geeignet.

Da jeder Anwender beim Vibrationstraining unverzichtbar auf die richtige Durchführung der Übungen angewiesen ist, liegt mit diesem Kurs der große Vorteil auf der Hand.

Alle 250 VIBRATIONSÜBUNGEN sind detailliert FOTOGRAFISCH ABGEBILDET (Printausführung in SW / Ebook in FARBE) und leicht verständlich erklärt. Die auserwählten Übungen sind nach strengen Kriterien vom Autor, Sporttherapeut und Personaltrainer Siegfried Schmidt sorgfältig ausgearbeitet worden.

Siegfried Schmidt, dem 2012 die Ehrendoktorwürde verliehen wurde, zählt übrigens zu den Experten als Personal-Trainer (VPT) für professionelles Vibrationstraining. Schon nach wenigen Jahren nach Beginn seiner Arbeit zählte er über 2500 Kunden.

Siegfried Schmidt nimmt täglich Menschen ihre Rückenschmerzen, hilft Unfallopfern beim Wiederaufbau zerstörter Muskelpartien und leitet die Powrx Academy zur Ausbildung von ärztlich testierten Personal-Trainern für Vibrationsplattentechnik.

Schon etwa 200 Personal-Trainer, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Hebammen schlossen diese Zusatzausbildung bei ihm ab und führen inzwischen eigene Studios in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Schon 3 x 30 Minuten Vibrationstraining pro Woche reichen aus, um in kürzester Zeit die gleichen körperlichen Erfolge zu erzielen, wie beim zeitintensiven Krafttraining und Ausdauertraining an herkömmlichen Fitnessgeräten.

Durch das Vibrationstraining bringen Sie sich in körperliche Höchstform und erfreuen sich über Ihre FITNESS, GESUNDHEIT und einer fantastischen KÖRPERFORMUNG.

>> Aber das ist noch lange nicht alles. Sie PROFITIEREN darüber hinaus von vielen weiteren VORTEILEN:

1. TIEFENMUSKULATUR: Beim Vibrationstraining wird jeder Muskel, also auch die Tiefenmuskulatur selbsttätig mittrainiert und ohne zusätzliche Kraftanstrengung automatisch gestärkt. Und auch der Bauch wird nur dann richtig straff, wenn auch die tiefer liegende Muskulatur ausgebildet wird, so wie bei allen anderen Problemzonen.

2. RÜCKENBESCHWERDEN: Da beim Vibrationstraining ganzheitlich jeder Muskel trainiert wird, bilden sich mit jeder Anwendung auch die multiplen Seitenmuskeln der Rückmuskulatur aus. Rückenschmerzen

können somit vollständig beseitigt werden.

3. KNOCHENDICHTE und OSTEOPOROSE: Die Knochendichte wird erhöht sowie die Kalziumaufnahme verbessert. Und man kann, wie im Fall des Autors Fall, nach multiplen Verletzungen wieder schmerzfrei leben (siehe Autorenbiografie im Lehrbuch).

4. CELLULITE und BINDEGEWEBSSCHWÄCHE: Besonders Frauen können sich erfreuen, die an Cellulite oder an Bindegewebschwäche nach einer Schwangerschaft leiden. Die Gewebepartien werden mit jeder Trainingseinheit durch Vibrationsmassage systematisch wieder gestärkt und gestrafft. Die Haut wird insgesamt geglättet.

5. STÄRKUNG der KNORPELMASSE: Durch das Vibrationstraining wird Gelenkflüssigkeit durch die Knorpel gepumpt. Dies fördert die Regeneration und den Aufbau des Knorpels.

6. KONDITION und BEWEGLICHKEIT: Sie verbessern Ihre Kondition, aber auch die Beweglichkeit durch Dehnphasen des Sehnenapparates.

7. MUSKELAUDBAU und FETTVERBRENNUNG: Durch den Dehnreflex im Muskel findet im Takt der eingestellten Hertzfrequenz eine anschließende Muskelkontraktion statt. Es kommt zur Muskelstärkung. Die Anspannung der Muskulatur ist in etwa doppelt so stark wie beim bewussten Krafttraining. Durch die hohen Frequenzen werden vor allem die weißen Muskelfasern (die schnellen) so aktiviert, dass die ansteigende Kraft sprunghaft zunimmt. Aber auch die roten Muskelfasern werden schneller regeneriert, was für die Ausdauersportarten gut ist. So hilft VPT also beim Muskelaufbau, nach Verletzungen in der Reha und bei der Verbesserung durch Alter oder Krankheit geschwächter Muskulatur. Sie können mit ausgewählten Übungen ihre Muskeln auch separiert trainieren und dabei noch schlank werden. Ein Kilogramm mehr an Muskelmasse bewirkt übrigens, dass Ihr Körper im Ruhezustand alle zwei Wochen 200 Gramm Fett mehr verbrennt.

8. GUTE LAUNE und WOHLBEFINDEN: Durch das Vibrationstraining werden vermehrt Hormone wie Serotonine, Neurotrofine, Endorphine ausgeschüttet. Achtung Suchtgefahr:)

9. NERVEN: Durch das Vibrationstraining werden die Nervenbahnen sensibilisiert und mobilisiert und können sich somit bei manchen Lähmungen positiv auswirken.

10. SCHLACKENSTOFFE und NÄHRSTOFFE: Die Schlackenstoffe werden durch die Vibrationen gelöst und abgeführt. Gleichzeitig wird die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen erhöht. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Siegfried Schmidt geboren 1961 in Augsburg / Bayern /Deutschland ist Vater von 4 Kindern und mittlerweile auch mehrfacher stolzer Opa.

Der über 15 Kämpfe ungeschlagene Bundesligaboxer hörte mit Beginn seiner Militärzeit mit dem Boxen auf.

Siegfried Schmidt war Zugführer bei der Bundeswehr. Er war vorwiegend mit der Ausbildung der Unteroffiziere und Offiziersanwärtern im Bereich Nahkampf, Einzelkampf, Gefechtsausbildung, Tarnen, Waldkampf, Überleben im Feld, Schießen lehren und Sicherung von taktischen und strategischen Zielen, ABC Waffenabwehr usw. betraut.

Beim Fachsportleiterlehrgang Schwimmen auf der Sportschule der Bundeswehr wurde er für das Schwimmen entdeckt und nach wochenlanger Vorbereitung auf der Sportschule für die Militär-Schwimmweltmeisterschaft im Brustschwimmen (Kurzbahn) nominiert.

Kurz vor den Wettkämpfen innerhalb der Hauptvorbereitungszeit erlitt Siegfried einen schweren Motorradunfall auf dem Nachhauseweg von der Kaserne. Die Folgen der Verletzungen waren so schwer, dass er mit 80% Einschränkungsgang eingestuft wurde. Es folgte ein monatelanger Aufenthalt in der Klinik.

Seine sportliche Karriere sowie seine aktive Bundeswehrzeit waren somit vorbei. Der damalige Fachsportleiter und Sportleiter der Bundeswehr konzentrierte sich nach Ende seiner Rehabilitation auf andere Berufe. Er schloss noch während der Militärzeit die Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten und Organisator IHK ab. Danach erlernte er den Beruf als Masseur und nach der Militärzeit Organisationsprogrammierer und Wirtschaftsinformatiker CDI. 2001 legte Siegfried die Prüfung zum Wertpapierexperten HfB ab und studierte Diplom Ökonom. Er arbeitete viele Jahre bei bekannten Banken und Risikomanagern als Private-Banker und Wertpapierexperte.

Als aktiver Mensch ging er immer wieder sportliche und berufliche Risiken ein, bei denen er sich, unter anderem, die Wirbelsäule brach (Reitunfall) und die Achillessehnen in seinem Wald abriss.

In der folgenden Genesungszeit lernte er die Vibrationsplatten kennen und war fasziniert davon. Er fasste über Suchmaschinen im Internet akribisch alles an Wissen zusammen, was über das Vibrationsplattentraining notiert war. Sein Ziel war es, irgendwann wieder schmerzfrei und ohne Medikamente leben zu können. Er kaufte sich die erste Beschleunigungsplatte und stieg immer mehr in seine eigene Rücken- und Gliederschmerzbehandlung ein. Er probierte es auch durch Holzdorne auf Holzplatten die Eigetherapie in der Triggertechnik, die er in Asien erlernte.

Er reiste um die Welt und eignete sich die klassischen Massagekenntnisse wie Ayurveda in Indien und Thai Nuad in Thailand an und wandelte diese so um, dass sie konform nach dem europäischen Massagewissen eingesetzt werden können.

Durch dynamisch-exzentrisches Training auf der Vibrationsplatte stabilisierte er wieder seine Sehnen und nahm sich die Rückenschmerzen durch Stärkung der Kernmuskulatur mit der Vibrationsplatte. Bald konnte er die Medikamente absetzen. Nach der annähernd erreichten Schmerzfreiheit lag jetzt sein Hauptfokus in der Wiederherstellung der teilweise zerstörten Muskelstrukturen nach Parese (Lähmungen).

Seine an sich selbst erfahrenen Techniken waren bald in seiner Gegend so bekannt, dass immer mehr Personen, die von Rückenschmerzen geplagt waren, in sein mittlerweile eröffnetes kleines „Vibrationsplatten & Massage–Sportstudio“ (anfänglich noch im eigenen Haus) kamen. Es begann die Zeit seiner Arbeit als Sporttherapeut. Er entwickelte eine Sporttrainerausbildung zum Personal-Trainer VPT, die er mit seinem damaligen Kooperationsarzt laufend verbesserte. Inzwischen leitet Siegfried die Powrx Academy zur Ausbildung von ärztlich testierten Personal-Trainern für Vibrationsplattentechnik. Schon etwa 200 Personal-Trainer, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Hebammen schlossen diese Zusatzausbildung bei ihm ab und führen inzwischen eigenen Studios in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Heute hat er über 2500 Kunden. Er nimmt täglich Menschen ihre Rückenschmerzen, hilft Unfallopfern beim Wiederaufbau zerstörter Muskelpartien.

Er ist der mittlerweile auch Übungscoach für den virtuellen Trainer eines Vibrationsplattenherstellers und dessen Trainingsvideos. Seine Firma setzte als erste einen Power Vibrationszirkel mit über 12 Beschleunigungsplatten und Fotoführung bei laufend wechselnden Übungen im Jahr 2011 um.

Im Jahr 2012 bekam er die Ehrendoktorwürde verliehen.

Noch im Jahr 2013 erschien sein elektronisches Buch „Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten“ mit ca. 250 von 1.500 selbst gestalteten Übungen für die Beschleunigungsplatte.

Ab Mitte 2014 will Siegfried seinen Wirkungsbereich reduzieren und nur noch vereinzelt Vorträge halten, Lehrgänge durchführen und Fachbücher schreiben.

Download and Read Online Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling Siegfried Schmidt #I78QDX105RE

Lesen Sie Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling von Siegfried Schmidt für online ebookDer Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling von Siegfried Schmidt Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling von Siegfried Schmidt Bücher online zu lesen. Online Der Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling von Siegfried Schmidt ebook PDF herunterladenDer Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling von Siegfried Schmidt DocDer Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling von Siegfried Schmidt MobipocketDer Profikurs für das Vibrationstraining auf Vibrationsplatten mit 250 Übungsvorlagen: Optimale Trainingserfolge in puncto Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Hautstraffung, Bodystyling von Siegfried Schmidt EPub