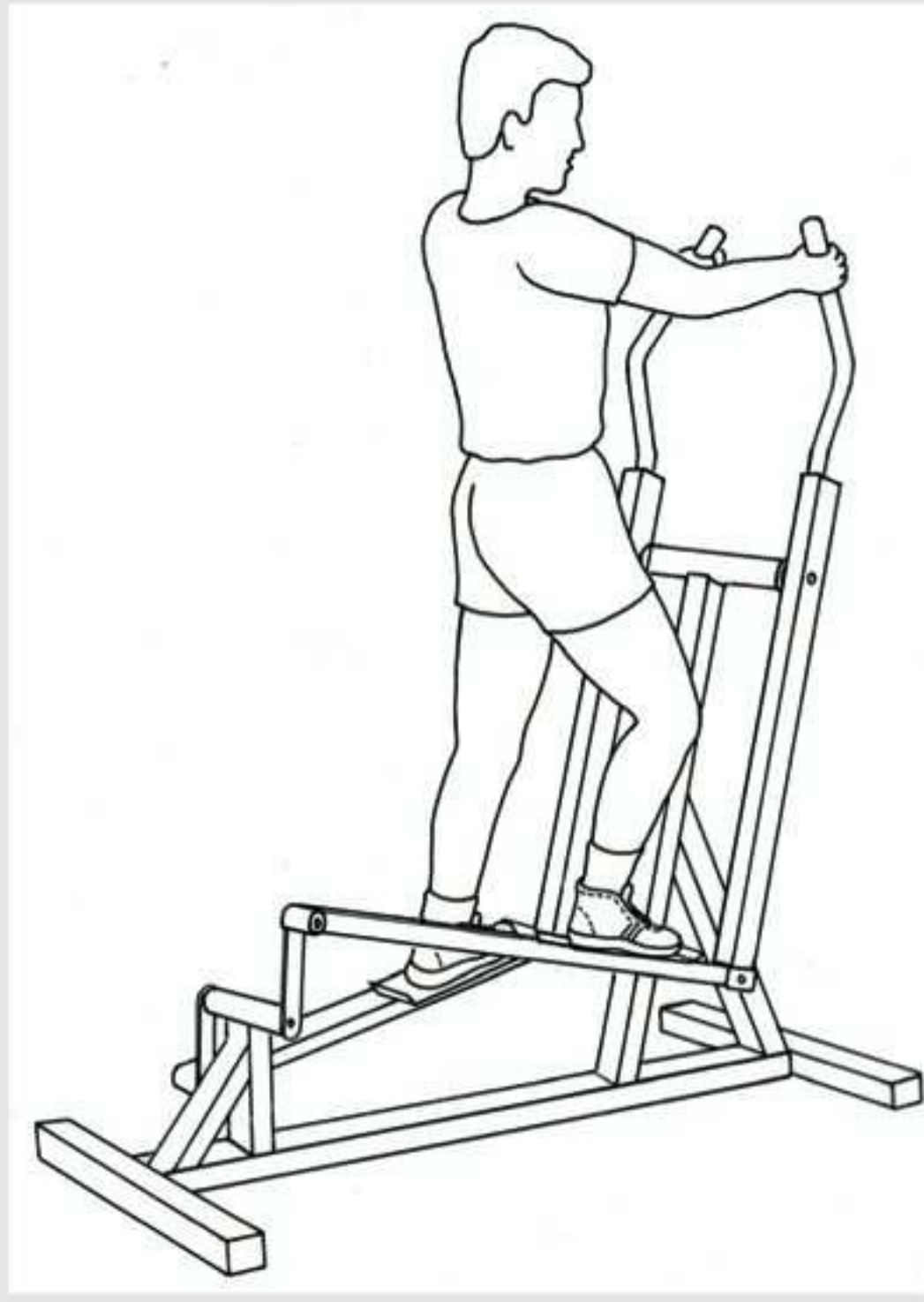


# Crosstrainer

playfit®



## GEBRUIKSIINFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Beweeg de pedalen tot dat een helemaal beneden is. Houd de handvaten goed vast met beide handen en stap eerst op het laagste pedaal met de ene voet en daarna met de andere voet op het hoogste pedaal. De ellebogen horen naar beneden te wijzen.

Optie „beweeg vooruit“: Beweeg de handvaten naar voren en achteren met uw handen. Gebruik dezelfde beweging voor uw benen in de vorm van langzaam lopen. Houd uw knieën licht gebogen tijdens het lopen. Door een klein beetje kracht uit te oefenen met uw armen kunt u een ritmische beweging tussen uw bovenlichaam en benen bereiken. Blijf bewegen op hetzelfde ritme voor zolang als de oefening plezierig blijft.

Optie „beweeg achteruit“: Gebruik hetzelfde bewegingspatroon als bij de "beweeg vooruit" oefening, maar beweeg nu uw benen en armen in de andere richting.

Duur:  
Zolang u zelf wilt – tot dat u moe begint te worden

### Aanbeveling:

10 minuten om op te warmen

Of

20 minuten om uw uithoudingsvermogen te verbeteren

## BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Het hele lichaam wordt gebruikt op een gelijkmatige wijze. Door het heen en weer bewegen van de armen worden de spieren in de armen, borst en schouders versterkt. Het bewegen van het been traint alle spieren van de voet tot de lage rug. De links-rechts beweging traint coördinatie en uithoudingsvermogen.

### **... volgens de oude Chinese traditie:**

De uitgebalanceerde tegenbeweging van de armen en benen zorgt ervoor dat de Yin en Yang uitgebalanceerd worden. Het rustig ademen kan de concentratie verhogen. De geest wordt gekalmeerd en de zenuwen komen tot rust. De schouder-arm beweging stimuleert de meridianen van het cardiovasculaire systeem en de drievoudige verwarmers en versterkt daardoor het metabolisme en het immuun systeem.