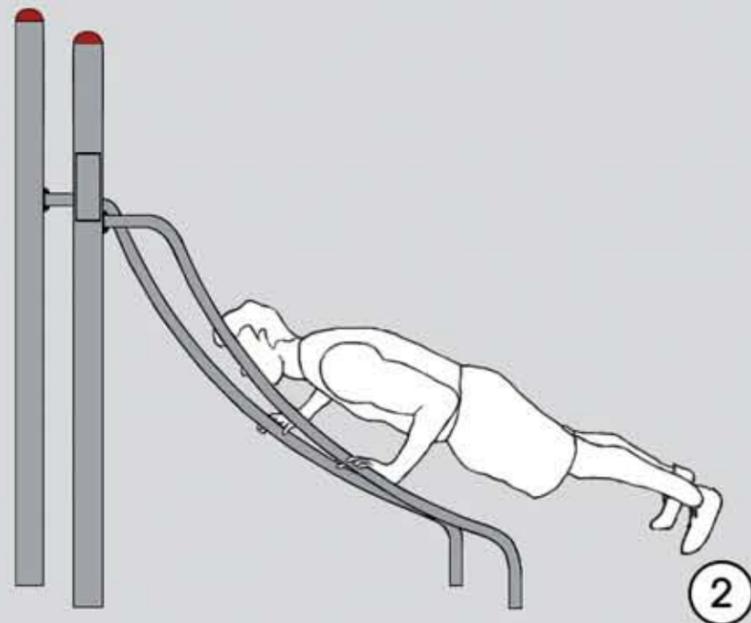
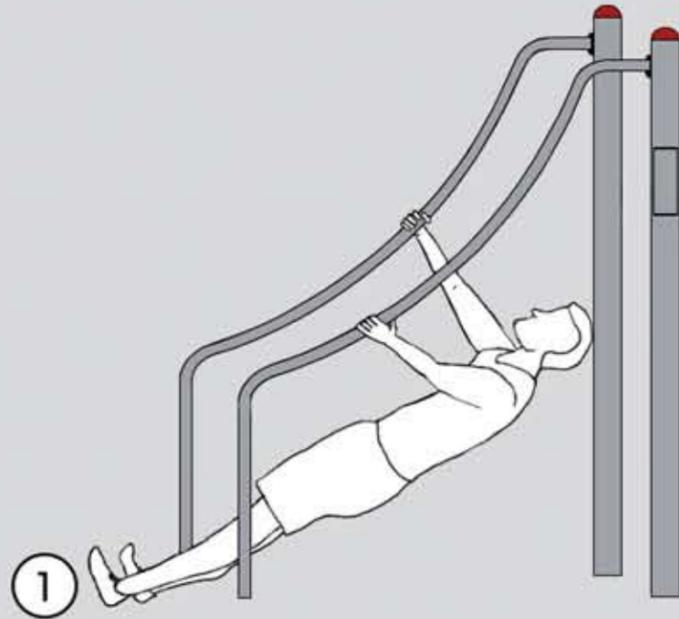


# ARMZUG - LIEGESTÜTZ - TRAINER



**KRAFT  
BEWEGLICHKEIT**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

① ARMZUG: Gehen Sie in die Ausgangsposition 1 und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Den gestreckten Körper nun langsam nach oben ziehen und wieder absenken. Wählen Sie die Hangposition so (oben leichter, unten schwerer), dass Sie nach 5 - 8 Wiederholungen eine Kraftanstrengung spüren.

② LIEGESTÜTZ: Gehen Sie in die Ausgangsposition 2 und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Nun die Liegestütze ausführen, auf gestreckten Körper achten. Falls Ihnen das zu schwer fällt, Knie leicht beugen. Wählen Sie die Stützposition so (oben leichter, unten schwerer), dass Sie nach 5 - 8 Wiederholungen eine Kraftanstrengung spüren.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: jeweils 5 - 8 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

### MITTEL

① ARMZUG: Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) können Sie eine tiefere Hangposition wählen und damit den Kraftaufwand erhöhen.

② LIEGESTÜTZ: Bei regelmäßigem Training (etwa nach 4 Wochen) können Sie eine tiefere Stützposition wählen und damit den Kraftaufwand erhöhen. Überanstrengungen vermeiden!

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: jeweils 8 - 10 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

### SCHWER

① ARMZUG: Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training können Sie eine noch tiefere Hangposition wählen und damit den Kraftaufwand noch weiter erhöhen.

② LIEGESTÜTZ: Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training können Sie eine noch tiefere Stützposition wählen und damit den Kraftaufwand noch weiter erhöhen. Überanstrengungen vermeiden!

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: jeweils 10 - 12 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen