

# BARREN



## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

In der Mitte des Barrens mit beiden Armen in die Stützposition gehen. Stützgriff mit gestreckten Armen einige Sekunden halten und stabilisieren. Die Beine parallel nach vorne und nach hinten schwingen. Der Barren kann auch für unterschiedliche Dehnübungen genutzt werden.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Wiederholungen

### MITTEL

Gehen Sie in den Stützgriff, beugen und strecken Sie die Arme im Wechsel. Halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht. Ellenbogen nicht weiter als 90° beugen.

VARIANTE: Stützgriff einnehmen und im Wechsel das linke und rechte Knie nach oben ziehen. Alternativ beide Knie gleichzeitig ganz nach oben ziehen und wieder hinunterlassen. Wiederholen Sie dies mehrmals im Wechsel.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Wiederholungen

### SCHWER

Zur Leistungssteigerung kann die Trainingsdauer erhöht werden.

VARIANTE: Stützgriff einnehmen. Gestreckte Beine im rechten Winkel nach vorne anheben und halten.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 - 15 Wiederholungen

KRAFT  
KÖRPERSPANNUNG  
BEWEGLICHKEIT