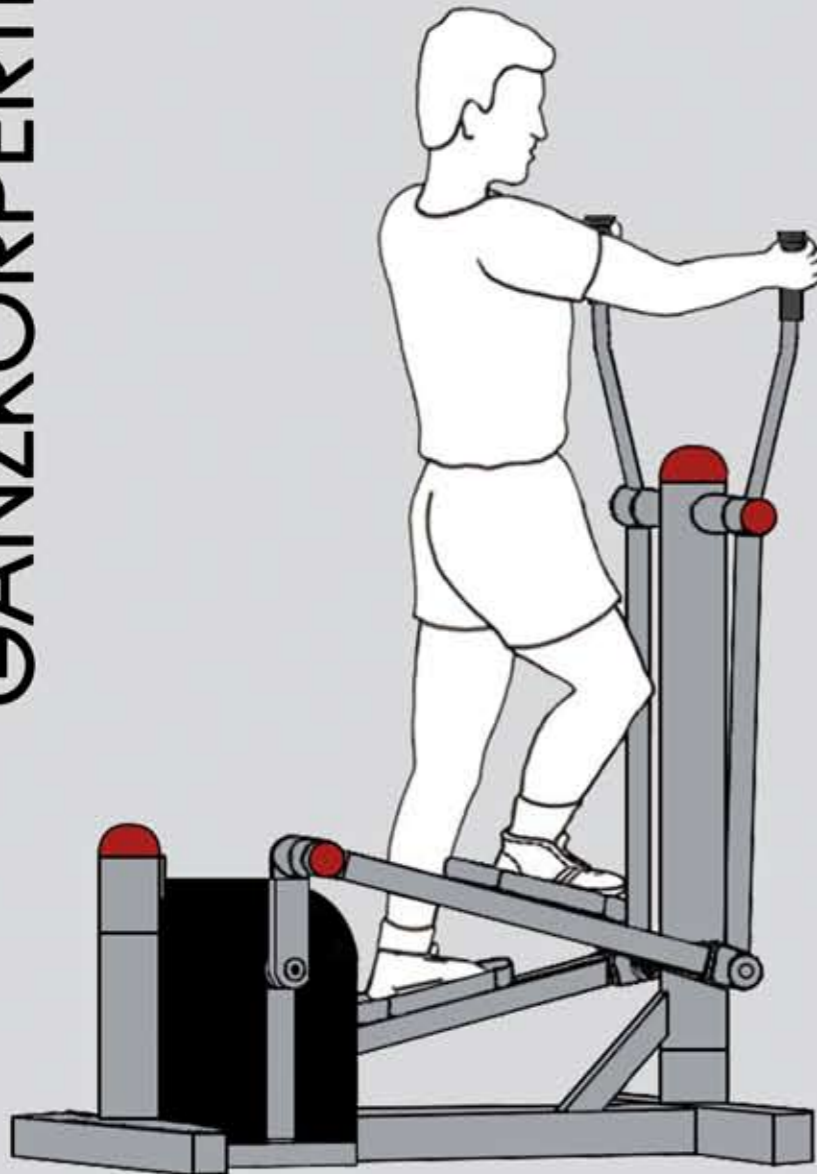


GANZKÖRPERTRAINER



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie die Pedale so, dass ein Pedal unten steht. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest, und steigen Sie zuerst auf das untere Pedal und danach auf das Obere. Bewegen Sie mit den Händen die Griffstangen vor und zurück. Übertragen Sie diese Armbewegung durch eine langsame Gehbewegung auf die Beine. Halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Durch den leichten Krafteinsatz in den Armen können Sie einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zwischen Oberkörper und Beinen erzeugen. Bewegen Sie sich kontinuierlich vorwärts in gleichmäßigem Tempo.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

MITTEL

Führen Sie die Bewegung rückwärts in gleichmäßigem Tempo durch. Zur Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Zusätzlich kann die Bewegung im Wechsel rückwärts und vorwärts durchgeführt werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 20 Minuten

SCHWER

Zur Leistungssteigerung wird die Übung wechselseitig mit nur einer Hand (alle 30 Sekunden Hand wechseln) an der Griffstange ausgeführt.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

KRAFT
AUSDAUER
KOORDINATION