



KRAFT
KOORDINATION

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

DIPS: Stützen Sie sich rücklings mit den Händen auf beiden Bügeln ab und stellen die Beine hüftbreit vor sich auf. Die Knie sollten im rechten Winkel sein und nur die Fersen den Boden berühren. Lassen Sie dann den Rumpf bis kurz vor dem Boden absinken, bevor Sie sich wieder langsam hochdrücken. Variante: Strecken Sie die Beine nach vorne aus.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 5 - 20 Wiederholungen pro Trainingseinheit

MITTEL

STÜTZ: Hocken Sie sich vor das Gerät und stützen sich mit den Händen auf beiden Edelstahlbügeln ab. Stellen Sie Ihre Füße nacheinander nach hinten und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Je enger die Füße zusammenstehen desto besser kann die Spannung im Rumpf und Gesäß aufgebaut und gehalten werden. Liegestütze ausführen, auf gestreckten Körper achten. HANDSTAND: Halten Sie sich an den beiden Edelstahlbügeln fest und schwingen sich in den Handstand auf. Achten Sie auf eine komplette Körperspannung.

Dauer: Handstand nach Belieben
Empfehlung: STÜTZ - jeweils 5 - 20 Wiederholungen pro Trainingseinheiten

SCHWER

STÜTZ: Nehmen Sie wieder die Liegestützposition ein. Lösen Sie dann eine Hand und drehen den gesamten Körper auf, sodass sich die gelöste Hand in der vertikalen Verlängerung des stützenden Arms befindet. Verharren Sie kurz in dieser Position, bis Sie die Hand wieder langsam Richtung Edelstahlbügel zurückführen. Wechseln Sie dann die Seite.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 10 Wiederholungen pro Seite