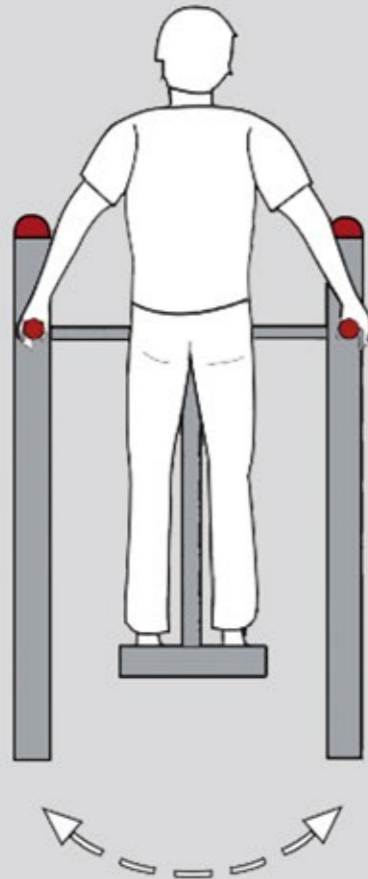
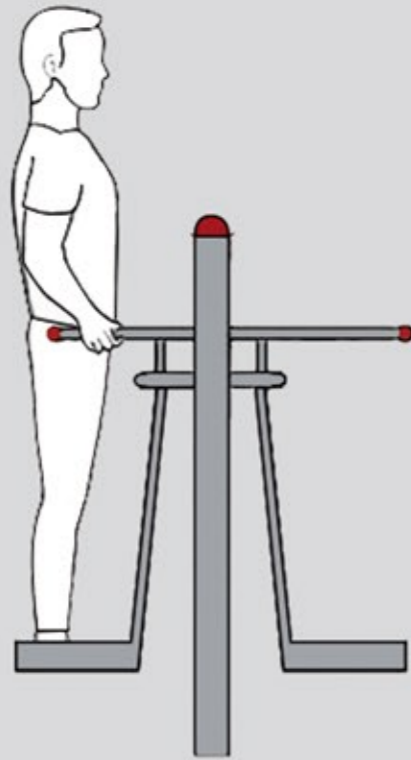


HÜFTSCHWUNG



KRAFT
KOORDINATION
BEWEGLICHKEIT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Halten Sie sich mit den Händen an den Griffstangen fest und steigen Sie mit den Füßen auf die Plattform. Schwingen Sie nun den unteren Körperbereich nach links und rechts. Kopf und Oberkörper bleiben während der Übung aufrecht nach vorn zum Handgriff gerichtet. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 3 Minuten

MITTEL

Zur Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 3 - 5 Minuten

SCHWER

Zur weiteren Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Versuchen Sie die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten