



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie sich mittig auf die Stehfläche, und ergreifen Sie mit beiden Händen die Handgriffe. Bewegen Sie die Arme langsam und gezielt in Richtung Oberkörper und wieder zurück. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 2 - 5 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

MITTEL

Je weiter Sie nach außen greifen, um so kraftaufwendiger wird die Übung.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 5 - 10 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

SCHWER

Nach weiterem regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 10 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

KRAFT
BEWEGLICHKEIT