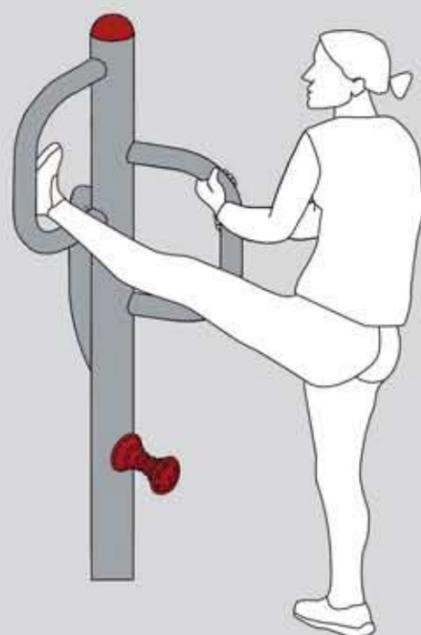
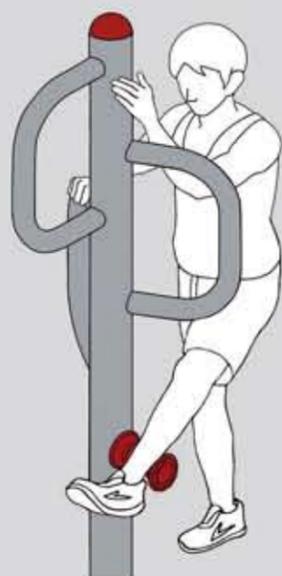


MASSAGE-DEHN-STATION



**MASSAGE
BEWEGLICHKEIT**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

RÜCKENMASSAGE: Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen einen Massagebügel und massieren sich den Rücken durch Auf- und Abbewegungen sowie sanfte Links- / Rechtsbewegungen.

MASSAGE DER BEINE: Halten Sie sich an einem Massagebügel fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle. Bewegen Sie das Bein auf der Massagerolle langsam vor und zurück.

DEHNEN: Alle Massagebügel können für unterschiedliche Dehnübungen genutzt werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 2 - 3 Minuten

MITTEL

Zur Leistungssteigerung kann die Trainingszeit erhöht werden. Steigern Sie die Dehnübungen, indem Sie beispielsweise ein Bein auf den mittleren Bügel legen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 4 - 5 Minuten

SCHWER

ÜBUNG FÜR DIE BEINE: Bewegen Sie die Wade auf der Massagerolle vor und zurück. Mit dem Standbein gehen Sie dabei in eine leichte Kniebeuge (niemals weiter als 90°). Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 5 - 10 Kniebeugen zu schaffen. Wechseln Sie das Standbein.

Zur Leistungssteigerung kann die Trainingszeit noch weiter erhöht werden. Steigern Sie die Dehnübungen, indem Sie beispielsweise ein Bein auf den oberen Bügel legen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 6 - 10 Minuten