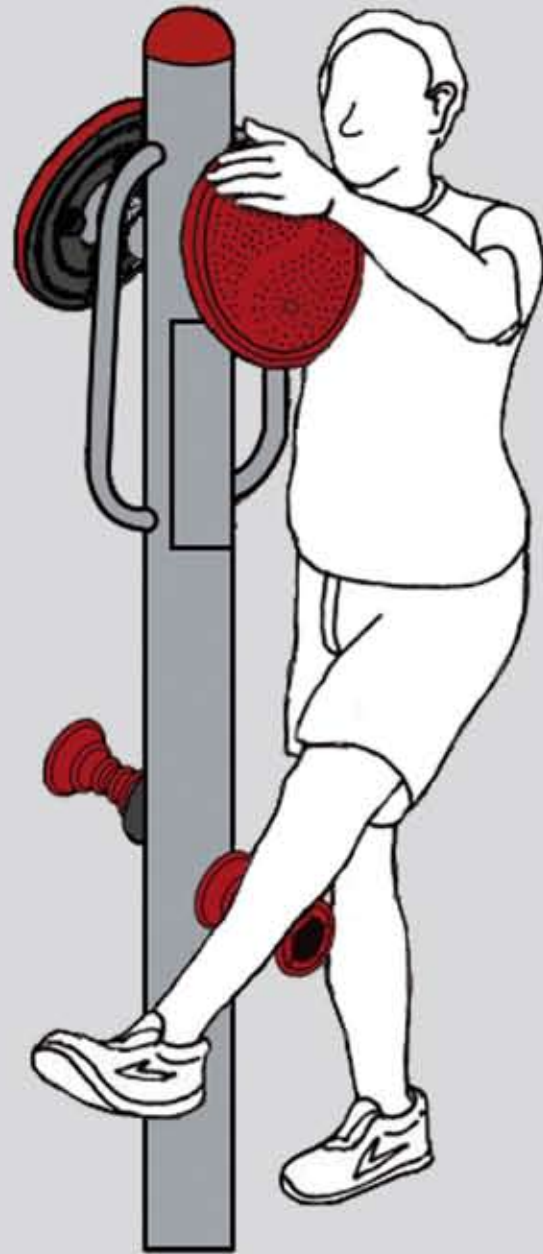


MASSAGE-GERÄT FÜR HÄNDE, ARME, BEINE



**KRAFT
MASSAGE
KOORDINATION
GLEICHGEWICHT**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

ÜBUNG FÜR HÄNDE UND ARME: Stellen Sie sich im leichten Ausfallschritt und mit leicht gebeugten Knien in Längsrichtung zu den Massagedrehscheiben. Legen Sie je eine Hand auf eine Drehscheibe und bewegen beide Scheiben in die gleiche Richtung. Wechseln Sie die Drehrichtung. Abschließend führen Sie eine gegenläufige Kreisbewegung der Scheiben durch.

ÜBUNG FÜR BEINE: Halten Sie sich am Handgriff fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle: die untere Rolle für die Wade und die obere Rolle für den Oberschenkel. Bewegen Sie das Bein auf der Massagerolle vor und zurück, indem Sie den gesamten Körper langsam mit den Armen zum Handgriff heranziehen und wieder wegdrücken. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: insgesamt 5 - 10 Minuten

MITTEL

ÜBUNG FÜR HÄNDE, ARME UND BEINE: Nehmen Sie einen sicheren Stand ein und kombinieren Sie die Übung für die Beine mit der Übung für Hände und Arme. Halten Sie sich gut am Handgriff fest, und massieren Sie ein Bein. Gleichzeitig führt die andere Hand mit leichtem Druck kreisende Bewegungen an einer Drehscheibe aus. Wechseln Sie Drehrichtung und Standbein.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: 5 - 10 Minuten

SCHWER

ÜBUNG FÜR HÄNDE, ARME UND BEINE: Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie sich steigern, indem Sie beide Hände und Arme gleichzeitig mit einem Bein trainieren.

ÜBUNG FÜR BEINE: Bewegen Sie die Wade auf der Massagerolle langsam 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.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: 5 - 10 Minuten