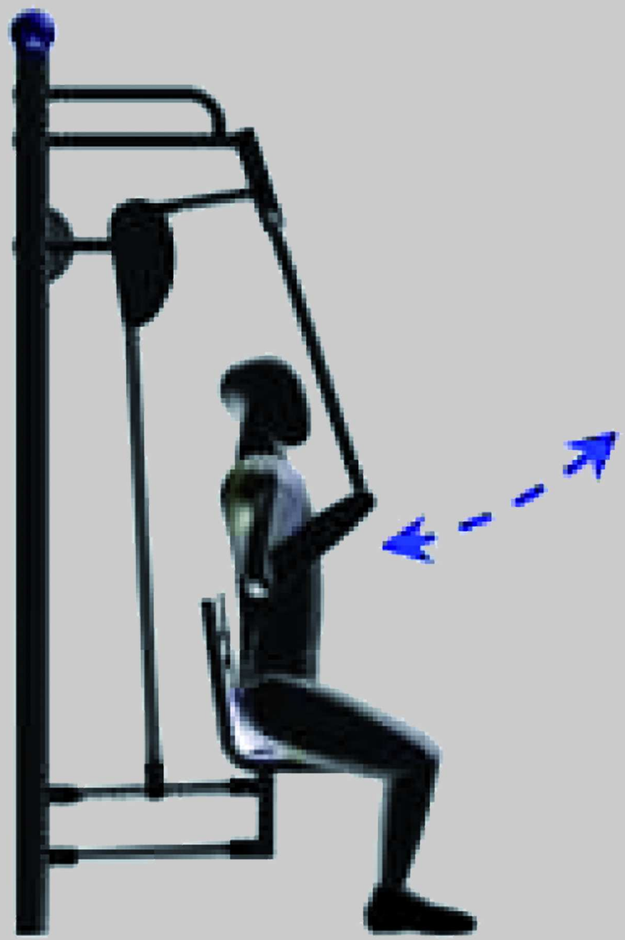
SCHULTER - / BRUSTSTATION



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT
Setzen Sie sich auf die Sitzfläche, fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen und drücken diese nach vorne, jedoch nicht bis zur maximalen Streckung der Arme. Bewegen Sie dann die Arme langsam und gezielt zurück und dann wieder vor. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

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

MITTEL
Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

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

SCHWER
Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.

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

KRAFT
VITALITÄT
BEWEGLICHKEIT