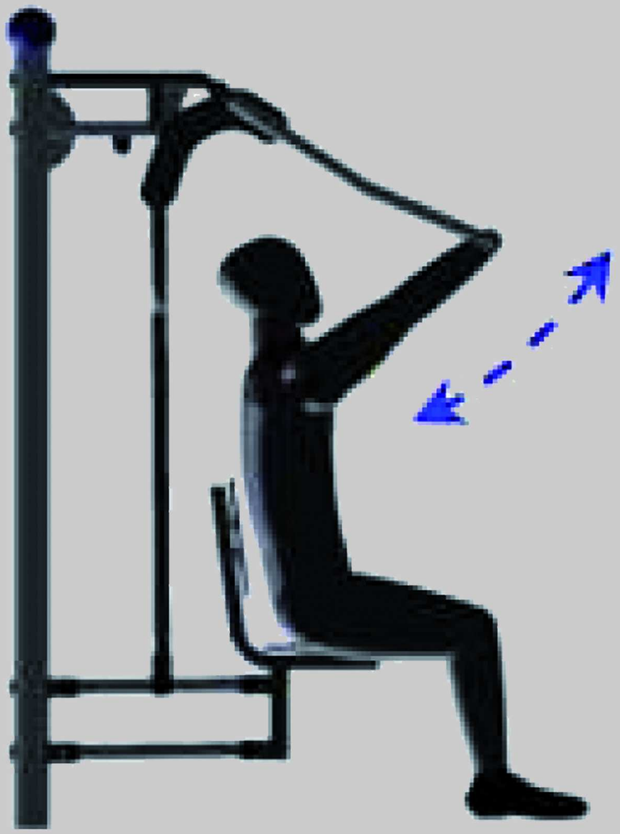
SCHULTER - / RÜCKENSTATION



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT
Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen. Bewegen Sie die Arme langsam und gezielt in Richtung Oberkörper und wieder zurück. 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