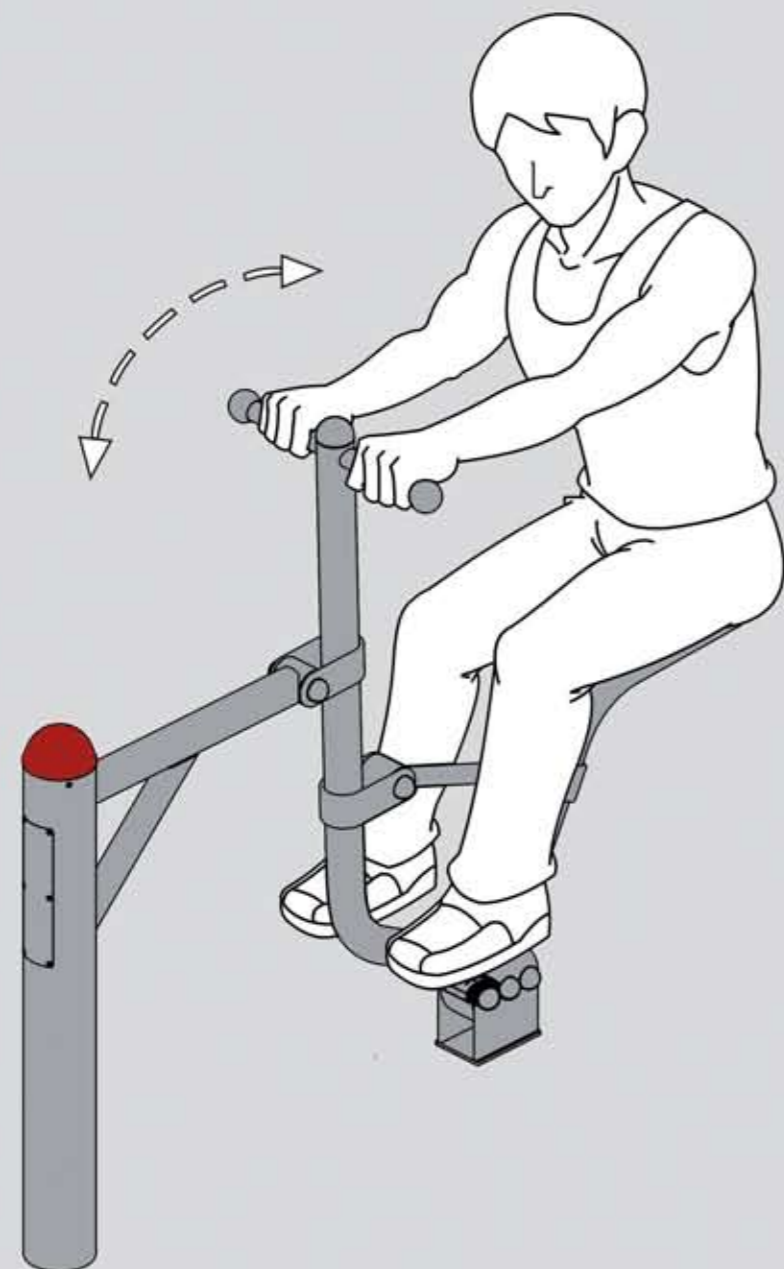


# RIDER



## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Setzen Sie sich auf den Sitz und halten Sie die Handgriffe fest. Positionieren Sie Ihre Füße auf den Fußstützen. Ziehen Sie jetzt die Handgriffe zu sich heran und strecken dabei die Beine. Schieben Sie anschließend die Handgriffe wieder vom Körper weg, die Beine werden gebeugt. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mehrmals. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch.

**Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 Minuten**

### MITTEL

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.

VARIANTE: Halten Sie die Handgriffe solange am Körper, bis Sie eine Spannung der Bauchmuskulatur spüren.

**Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 Minuten**

### SCHWER

Zur Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Versuchen Sie, die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.

**Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 15 Minuten**

**KRAFT  
AUSDAUER  
BEWEGLICHKEIT**