



**KRAFT
MASSAGE
LOCKERUNG DER MUSKELN**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

SENKRECHTE MASSAGEROLLEN: Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest oder führen die Arme durch die Handgriffstangen. Entspannen Sie Ihre Schultern, indem Sie in einen kleinen Ausfallschritt gehen und dabei die Knie leicht beugen. Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts bis Sie die Massagerollen auch am Armansatz spüren. Üben Sie mit Ihrem Körper nur so viel Druck auf die Massagerollen aus, wie es Ihnen angenehm ist.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 15 Bewegungen zu jeder Seite

MITTEL

SENKRECHTE MASSAGEROLLEN: Verschränken Sie die Arme vor dem Körper, damit sich die Schulterblätter öffnen.

WAAGERECHTE MASSAGEROLLEN: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und stützen Sie sich auf den Handgriffen ab. Bewegen Sie den Rücken durch leichte Kniebeugen auf und ab, sodass Sie die Massagerolle im Gesäß- und unteren Rückenbereich spüren. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10 - 20 leichte Kniebeugen zu schaffen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 20 leichte Kniebeugen

SCHWER

WAAGERECHTE MASSAGEROLLEN: Zur Leistungssteigerung gehen Sie soweit in die Knie, dass auch der obere Rücken massiert wird. Versuchen Sie zur Stärkung der Beinmuskulatur etwa 10 - 30 Kniebeugen zu schaffen (niemals weiter als 90°, die Knie sind immer hinter der Fußspitze, die Fußsohle hat vollen Kontakt mit dem Boden).

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 30 Kniebeugen