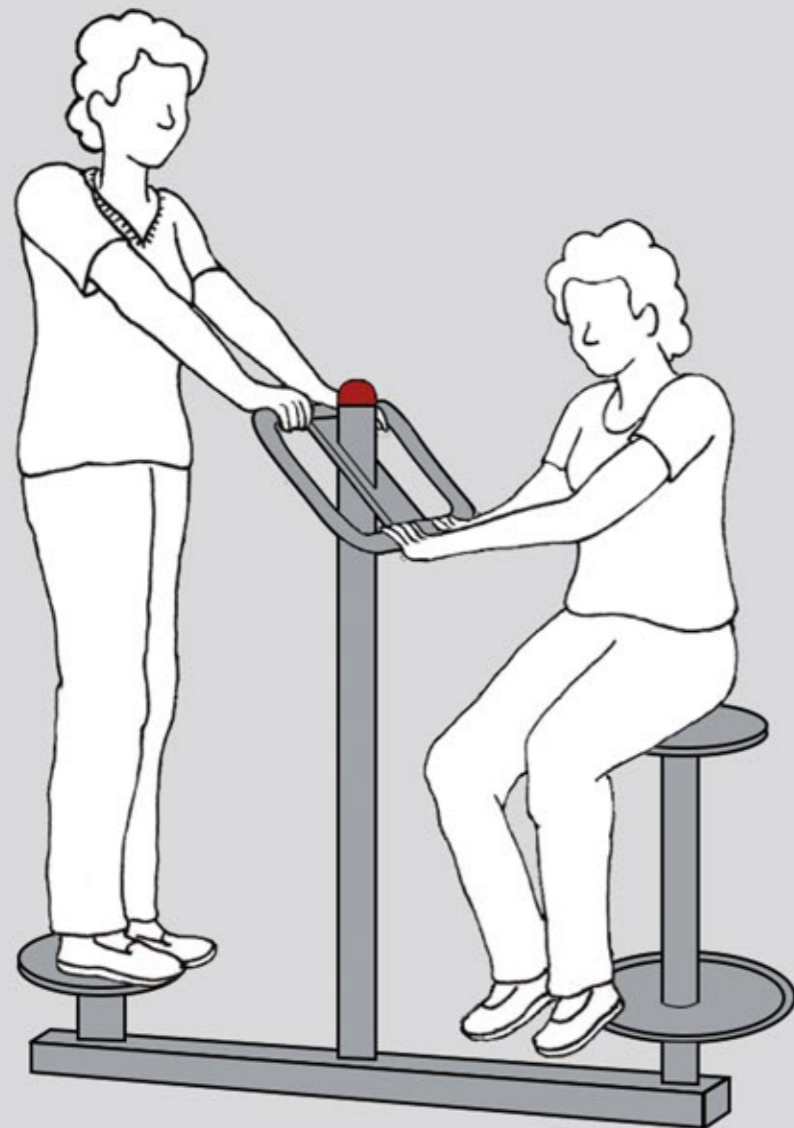


# RÜCKENTRAINER



**KRAFT**  
**BEWEGLICHKEIT**  
**GLEICHGEWICHT**  
**LOCKERUNG DER MUSKELN**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung (Pfeil) auf der Platte genau in Richtung des Standrohres zeigt.

**SITZÜBUNG:** Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte aus der Hüfte heraus nach links und rechts.

**STEHÜBUNG:** Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts.

Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

**Dauer: nach Belieben**  
**Empfehlung: 5 - 10 Minuten**

### MITTEL

**SITZÜBUNG:** Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen.

Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen.

**STEHÜBUNG:** Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln“).

**Dauer: nach Belieben**  
**Empfehlung: 5 - 10 Minuten**

### SCHWER

**SITZ- UND STEHÜBUNG:** Zur Leistungssteigerung kann die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöht werden. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.

**STEHÜBUNG:** Stellen Sie sich auf die Trittpläche, lösen Sie die Hände nacheinander vom Handgriff. Wenn Sie sich sicher fühlen, drehen Sie sich aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder den Handgriff.

**Dauer: nach Belieben**  
**Empfehlung: 5 - 10 Minuten**