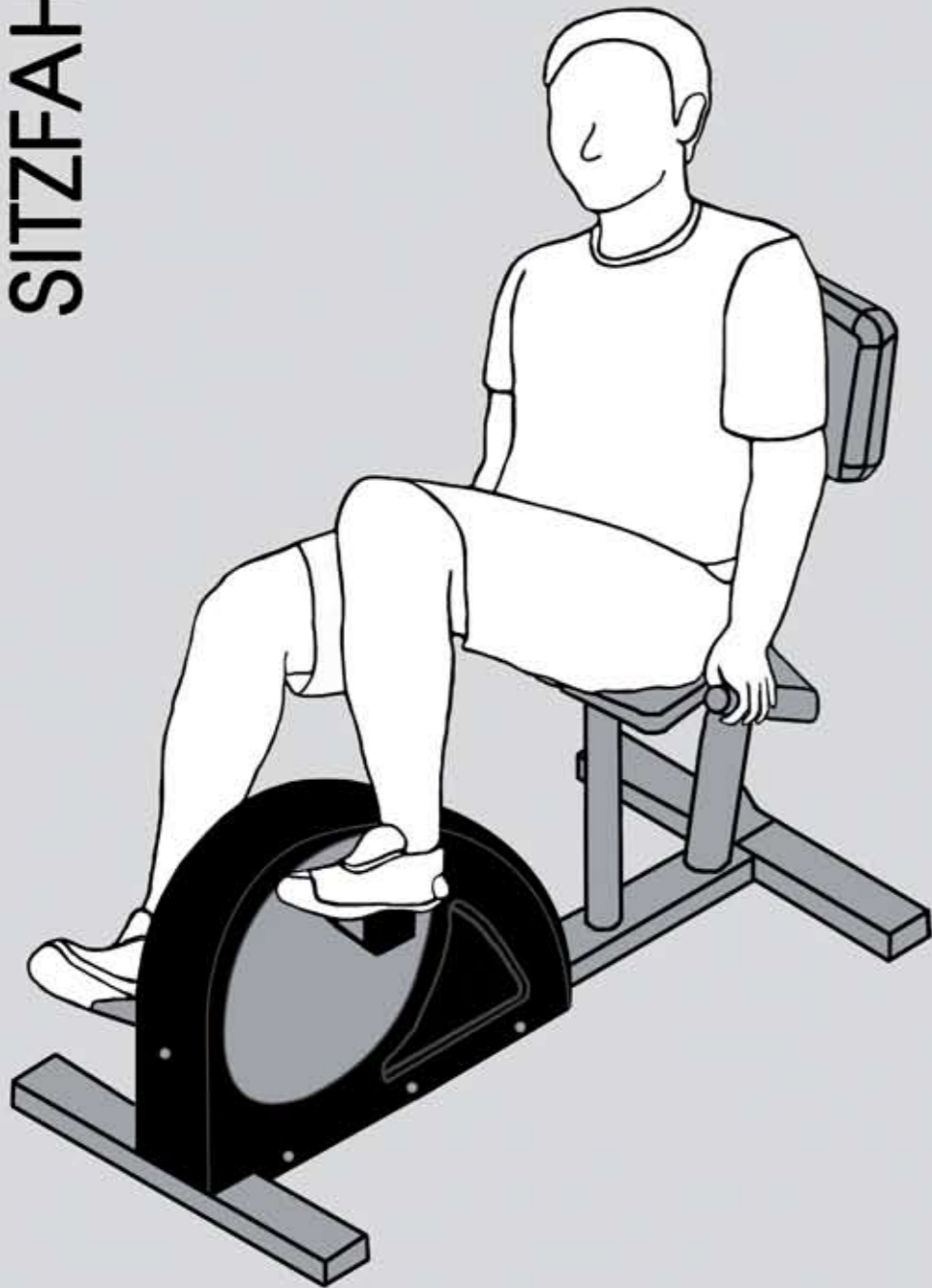


# SITZFAHRRAD



## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzplatte. Lehnen Sie den Rücken nach hinten und halten sich an den Handgriffen fest. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen, und bewegen Sie die Beine in einem flüssigen Rhythmus vorwärts oder rückwärts. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

### MITTEL

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 - 20 Minuten

### SCHWER

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

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 20 - 30 Minuten

KRAFT  
AUSDAUER