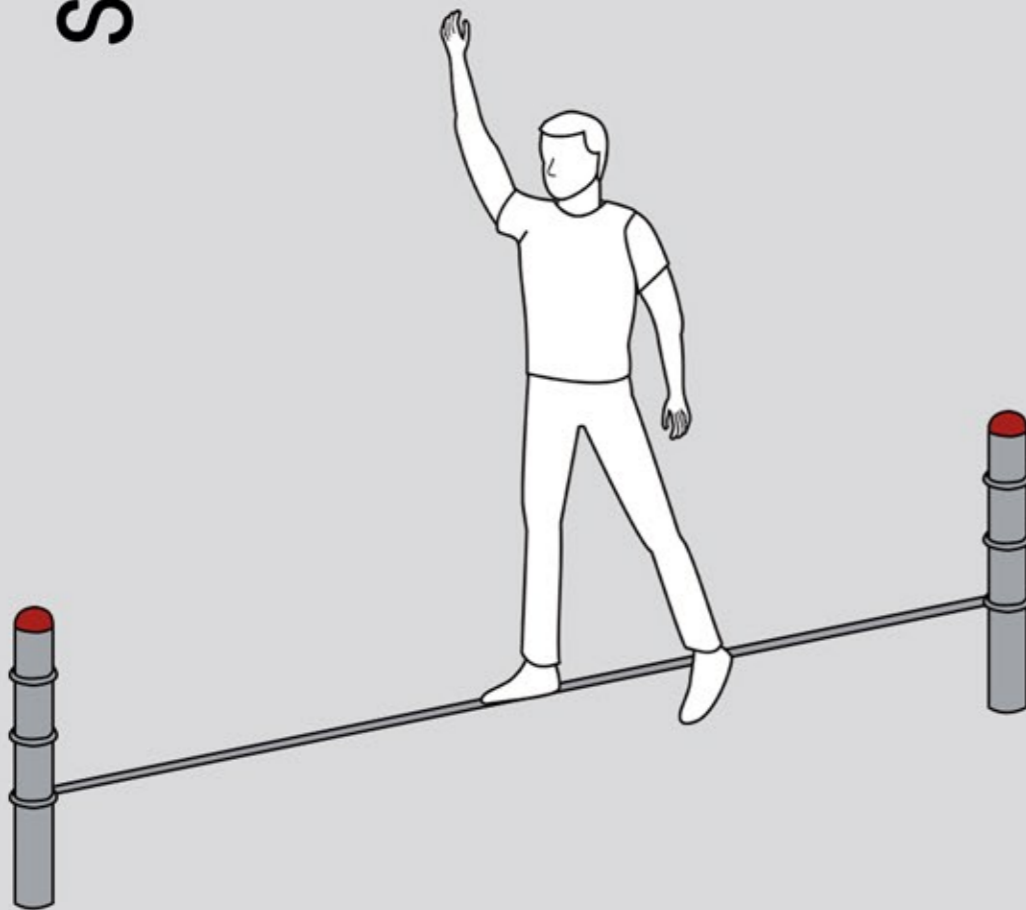


SLACKLINE



GLEICHGEWICHT
KOORDINATION
BEWEGLICHKEIT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Spannen Sie die Slackline auf die gewünschte Höhe zwischen den Pfosten. Finden Sie zuerst das Gleichgewicht auf der Slackline und überqueren dann vorwärts das Band. Wechseln Sie am Ende der Slackline die Bewegungsrichtung. Um die Slackline begehen zu können, ist die richtige Mischung zwischen Körperspannung und Lockerheit zu finden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 4 mal über die Slackline balancieren

MITTEL

Balancieren Sie zuerst vorwärts über die Slackline und dann rückwärts zum Ausgangspunkt zurück.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 4 mal über die Slackline balancieren

SCHWER

Balancieren Sie im Wechsel vorwärts und rückwärts über die Slackline. Unterbrechen Sie das Balancieren, indem Sie eine halbe oder eine ganze Drehung machen. Führen Sie die Bewegung über die Slackline fort.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 4 mal über die Slackline balancieren