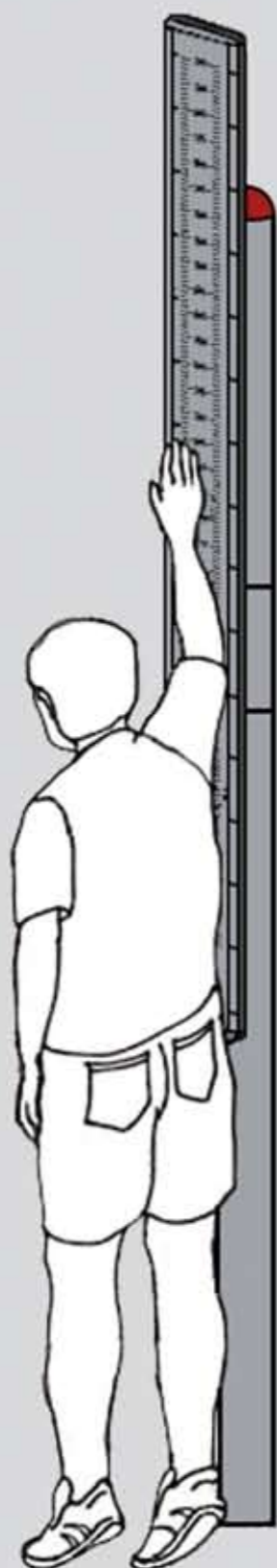


SPRUNGKRAFTTRAINER



**SCHNELLKRAFT
BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION**

playfit® Trainingsprogramm

AUFWÄRMEN

Stellen Sie sich in einem Abstand von ca. 40 cm mit dem Gesicht der Messlatte zugewandt vor das Gerät. Atmen Sie leicht aus. Während der Einatmung führen Sie beide Arme nach oben. Gehen Sie leicht in die Hocke und strecken dann die Hände soweit wie möglich an der Messlatte entlang nach oben, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Halten Sie diese Position für zwei Sekunden, und wiederholen Sie die Bewegung.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 3 Wiederholungen

DEHNEN

DEHNEN VORWÄRTS: Stellen Sie sich vor das Gerät, strecken Sie nur eine Hand so weit wie möglich nach oben und messen die Höhe ab. Wechseln Sie die Hand.

DEHNEN SEITWÄRTS: Stellen Sie sich nun seitlich zum Gerät und strecken Sie eine Hand an der Messlatte entlang so weit wie möglich nach oben. Lesen Sie die erreichte Höhe an der Messlatte ab. Wechseln Sie die Seite.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: je 2 - 3 Wiederholungen

SPRUNGKRAFT

Nur wenn Sie sich fit genug fühlen und keine Beschwerden mit Rücken, Knien und Füßen haben, führen Sie diese Übung aus. Setzen Sie zum Sprung an, indem Sie leicht in die Hocke gehen und dann aus dem Stand heraus den ganzen Körper nach oben strecken. Berühren Sie die Messlatte mit der Fingerspitze. Beim Runterkommen federn Sie Ihren Sprung mit den Beinen ab, indem Sie leicht in die Hocke gehen. Die Höhendifferenz zur Variante „Dehnen“ entspricht Ihrer persönlichen Sprunghöhe. Wechseln Sie die Seiten, d.h. berühren Sie die Messlatte mit der linken und beim nächsten Sprung mit der rechten Hand.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 1 - 2 mal Springen