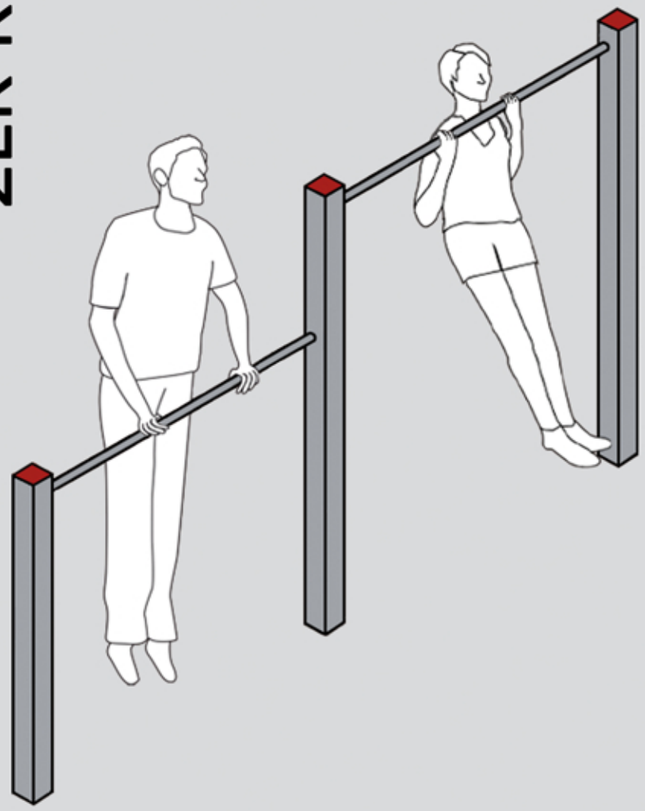
2ER RECKSTANGE



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

DEHNEN: Alle Reckstangen können für unterschiedliche Dehnübungen genutzt werden.
AUSHÄNGEN: Strecken Sie die Arme nach oben und halten sich schulterbreit an der für Ihre Größe passenden Reckstange fest. Heben Sie die Füße vom Boden ab und bleiben so einige Sekunden hängen. Geübte können die Beine grätschen oder die Knie anwinkeln.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: erst Hängen, dann Beine grätschen und zum Schluss Knie anwinkeln

MITTEL

BEINHEBEN: An einer Haltestange hängend die Knie abwechselnd oder gleichzeitig hochziehen. Geübte heben die gestreckten Beine bis zur Waagerechten.
STÜTZSPRINGEN: Springen Sie an der unteren Reckstange aus dem Stand in die Stützhaltung und halten Sie diese Position einige Sekunden. Geübte können auch die höhere Reckstange für diese Übung nutzen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 mal Beinheben / 2 - 5 mal Springen

SCHWER

KLIMMZÜGE: Zum Armmuskeltraining greifen Sie mit beiden Händen schulterbreit an die für Ihre Körpergröße passende Reckstange, so dass die Handinnenflächen zum Gesicht gewendet sind. Nun ziehen Sie sich durch einen Klimmzug langsam so weit wie möglich nach oben.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 15 Wiederholungen

KRAFT
KÖRPERSPANNUNG
BEWEGLICHKEIT