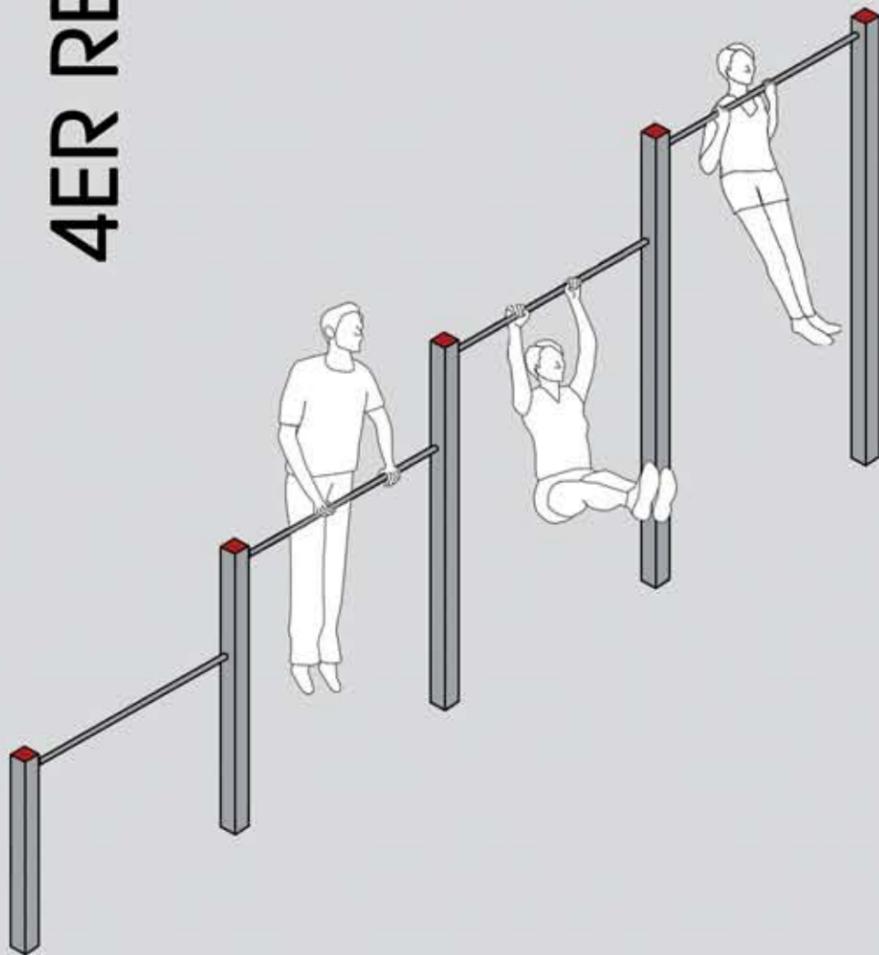


4ER RECKSTANGE



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 Knie anwinkeln oder die Beine grätschen.

Dauer: nach Belieben

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

MITTEL

LIEGESTÜTZ: Eine gespannte Körperhaltung einnehmen, mit den Armen auf einer der unteren Haltestangen abstützen und mit gestrecktem Körper Liegestütze ausführen.

STÜTZSPRINGEN: Springen Sie an einer der unteren Reckstangen aus dem Stand in die Stützhaltung und halten diese Position einige Sekunden. Geübte können auch die höheren Reckstangen für diese Übung nutzen.

BEINHEBEN: An einer Haltestange hängend die Knie abwechselnd oder gleichzeitig hochziehen. Geübte heben die gestreckten Beine bis zur Waagerechten.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: 10 - 15 Liegestütze / 2 - 5 Mal Springen / 5 - 10 Mal Beinheben

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