

# Beintrainer



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest, und steigen Sie auf die Pedale. Die Ellenbogen sind zum Boden gerichtet, die Hände greifen parallel nach vorn. Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien.

### VARIANTE „SPAZIEREN GEHEN“

Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück, als wenn Sie gehen wollen. Benutzen Sie immer beide Pedale im gleichmäßigen Tempo.

### VARIANTE „MIT EINEM BEIN SCHAUKELN“

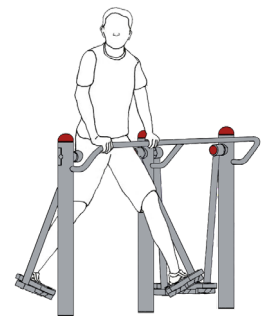
Halten Sie ein Bein mit leicht gebeugtem Knie ruhig, während Sie mit dem anderen Bein entspannt und gleichmäßig vor- und zurückschaukeln. Wechseln Sie das Standbein.

### VARIANTE „MIT BEIDEN BEINEN SCHAUKELN“

Nehmen Sie eine entspannte Ausgangsposition ein. Schaukeln Sie mit beiden Beinen leicht und rhythmisch vor und zurück. Halten Sie sich gut an der Querstange fest.

### VARIANTE „SPAZIEREN GEHEN IN BALANCE“

Bewegen Sie sich wie bei der Variante „Spazieren gehen“. Nur wenn Sie sich sehr sicher fühlen, lösen Sie die Hände vorsichtig nacheinander von der Querstange. Halten Sie die Balance. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder die Querstange.



### DAUER

Nach Belieben - bis Sie eine leichte Ermüdung spüren

### EMPFEHLUNG

Zum Aufwärmen 10 Minuten oder zur Steigerung der Ausdauer 20 Minuten

## HAUPTFUNKTIONEN

Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich. Die rechts-links Koordination und der Gleichgewichtssinn werden in der Pendelbewegung mit trainiert. Zusätzlich wird die Ausdauer gesteigert.

### NACH ALTER CHINESISCHER TRADITION

Der Beintrainer bringt die rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang. Im Schwung der Pendelbewegung von Beinen und Becken hebt und senkt sich das Körperzentrum (Unteres Dantien). Das beruhigt den Geist und hält gleichzeitig die Lebensenergie im Fluss. Die Hauptmeridiane von Magen und Milz an der Beininnenseite sowie die Meridiane von Niere und Blase an der Beinrückseite werden angeregt. Der Stoffwechsel wird aktiviert, die Entgiftung gefördert.