

# Rollstuhltrainer – Ziehen

playfit® Trainingsprogramm



**KRAFT**  
**BEWEGLICHKEIT**

**LEICHT**

⌚ 2-3 Durchgänge mit 2-5 Wiederholungen

Stellen Sie Ihren Rollstuhl unter die Griffe, mit dem Rücken zum Gerät. Fassen Sie mit beiden Händen an die Griffstangen. Bewegen Sie die Arme langsam und gezielt in Richtung Oberkörper und wieder zurück. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

**MITTEL**

⌚ 2-3 Durchgänge mit 5-10 Wiederholungen

Bei regelmäßIGem Training steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

**SCHWER**

⌚ 2-3 Durchgänge mit 10-15 Wiederholungen

Nach weiterem regelmäßIGem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.