



KRAFT
KÖRPERSPANNUNG
BEWEGLICHKEIT

LEICHT

🕒 2-3 Durchgänge mit 2-5 Wiederholungen

Setzen Sie sich aufrecht auf die Sitzfläche, fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen und drücken diese nach unten. Bewegen Sie die Arme langsam und gezielt in die Ausgangsstellung zurück und dann erneut nach unten. Führen Sie die Übung im gleichmäßigen Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

MITTEL

🕒 2-3 Durchgänge mit 5-10 Wiederholungen

Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

SCHWER

🕒 2-3 Durchgänge mit 10-15 Wiederholungen

Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.