

BALANCIERSTRECKE



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Balancieren Sie vorwärts über den festen Balken. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf ab. Wechseln Sie die Bewegungsrichtung. Varianten: balancieren Sie rückwärts oder seitwärts mit oder ohne Handlauf.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jede Variante 2 – 3 mal hin und zurück

MITTEL

Balancieren Sie über den beweglichen Balken. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf ab. Wechseln Sie die Bewegungsrichtung. Varianten: balancieren Sie rückwärts oder seitwärts mit oder ohne Handlauf.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jede Variante 2 – 3 mal hin und zurück

SCHWER

Balancieren Sie über die Slackline. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf ab. Wechseln Sie die Bewegungsrichtungen. Varianten: balancieren Sie rückwärts oder seitwärts mit oder ohne Handlauf.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jede Variante 2 – 3 mal hin und zurück

GLEICHGEWICHT