



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf die Liegefläche. Langsam und gezielt den gesamten Oberkörper in Richtung Knie anheben und wieder absenken. Halten Sie die Arme seitlich am Körper.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 12 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

MITTEL

Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) erhöhen Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Arme vor der Brust gekreuzt halten.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 12 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

SCHWER

Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training erhöhen Sie den Kraftaufwand erneut, indem Sie die Arme seitlich an den Kopf halten. Ellenbogen zeigen dabei möglichst nach außen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 12 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen