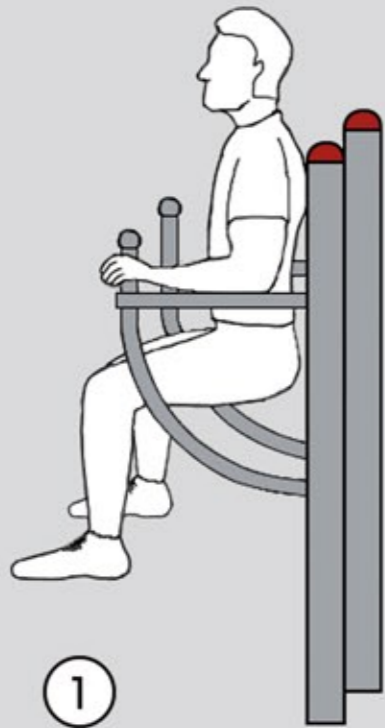


BEINHEBER-LIEGESTÜTZ-KOMBITRAINER



**KRAFT
BEWEGLICHKEIT**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

- ① BEINHEBEN: Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf die Armlehne. Ziehen Sie wechselseitig jeweils ein Knie an den Oberkörper und senken es wieder ab.
- ② LIEGESTÜTZ: Gehen Sie in die Ausgangsposition und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Liegestütze ausführen, auf gestreckten Körper achten. Falls Ihnen das zu schwer fällt, Knie leicht beugen. Wählen Sie die Stützposition so, dass Sie eine leichte Kraftanstrengung spüren (oben leichter, unten schwerer).

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 5 - 8 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

MITTEL

- ① BEINHEBEN: Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf die Armlehne. Ziehen Sie beide Knie gleichzeitig an den Oberkörper und senken sie wieder ab.
- ② LIEGESTÜTZ: Bei regelmäßigem Training können Sie eine tiefere Stützposition wählen und damit den Kraftaufwand erhöhen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 8 - 10 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

SCHWER

- ① BEINHEBEN: Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf die Armlehne. Heben Sie die gestreckten Beine bis zur Waagerechten.
- ② LIEGESTÜTZ: Nach weiterem regelmäßigem Training können Sie eine noch tiefere Stützposition wählen und damit den Kraftaufwand noch weiter erhöhen. Überanstrengungen vermeiden!

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 10 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen