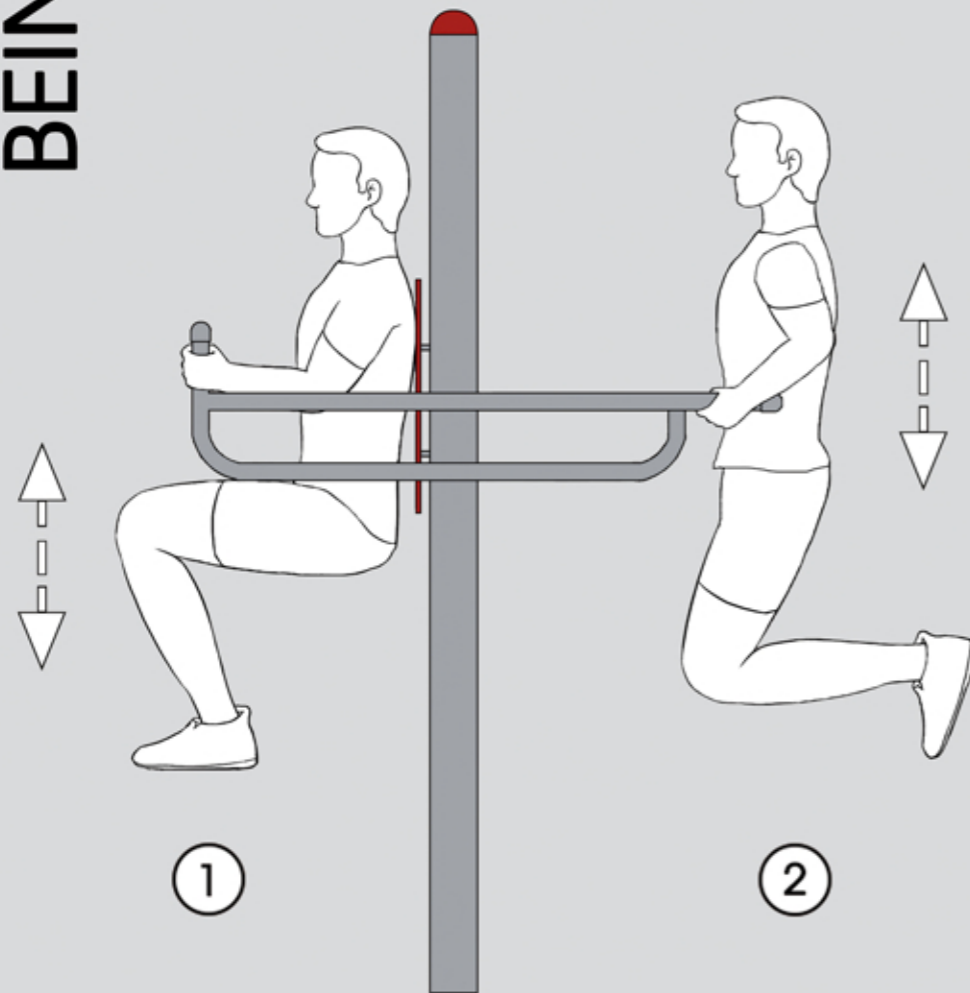


BEINHEBER



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

- ① BEINHEBEN: Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf die Auflagefläche. Ziehen Sie wechselseitig jeweils ein Knie an den Oberkörper und senken es wieder ab.
- ② DIPS: Gehen Sie in den Stützgriff und halten Sie die Stellung einige Sekunden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 8 Wiederholungen

MITTEL

- ① BEINHEBEN: Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf die Auflagefläche. Ziehen Sie beide Knie gleichzeitig an den Oberkörper und senken sie wieder ab.
- ② DIPS: Gehen Sie in den Stützgriff, beugen und strecken Sie die Arme im Wechsel. Halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht. Ellenbogen nicht weiter als 90° beugen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 8 Wiederholungen

SCHWER

- ① BEINHEBEN: Zur Leistungssteigerung kann die Trainingszeit erhöht werden.
- ② DIPS: Zur Leistungssteigerung kann die Trainingszeit erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 15 Wiederholungen

KRAFT
KÖRPERSPANNUNG