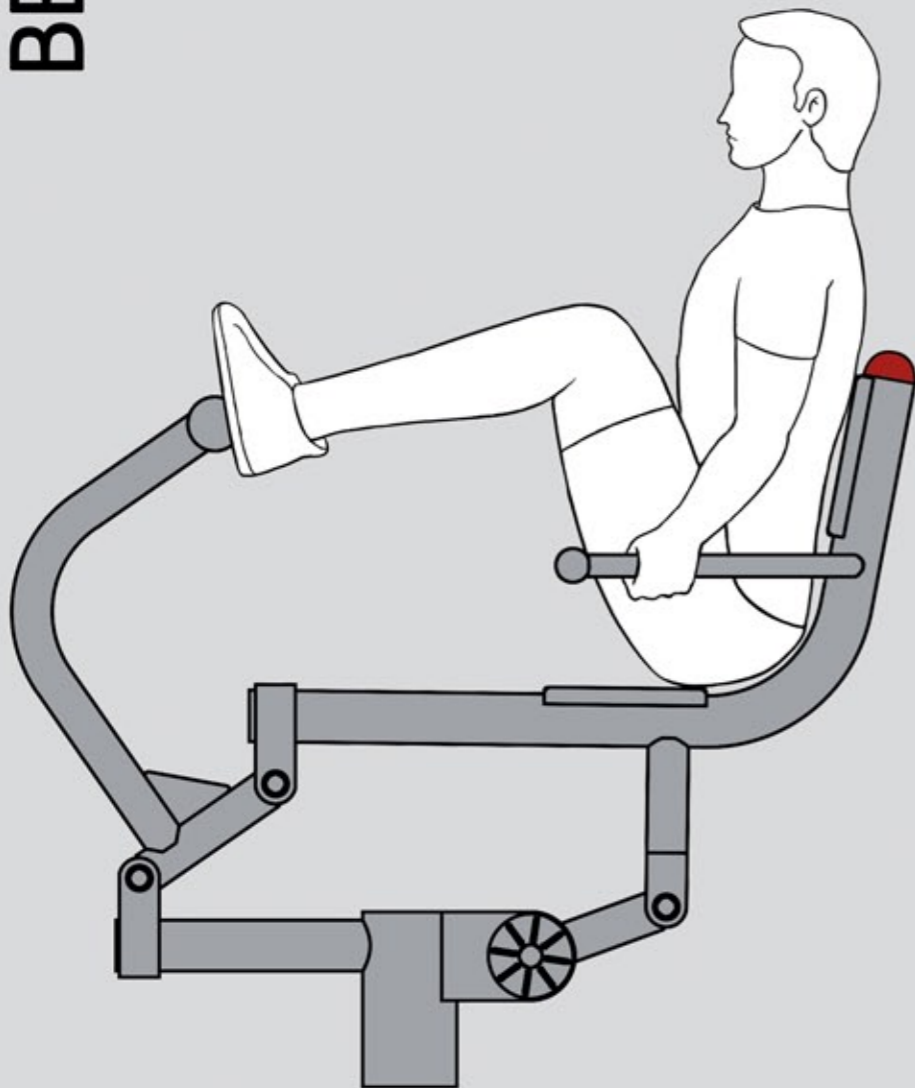


BEINPRESSE



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und stellen Sie die Füße mittig und hüftbreit gegen die Fußstütze. Mit der Kraft aus den Beinen nach vorne gegen die Fußstütze drücken, die Beine dabei nicht ganz durchstrecken. Position kurz halten, dann langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Wiederholungen

MITTEL

Führen Sie die Übung so aus, dass abwechselnd ein Bein mehr Druck ausübt als das andere.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 15 Wiederholungen

SCHWER

Zur Leistungssteigerung kann die Trainingszeit erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 15 - 25 Wiederholungen

KRAFT
AUSDAUER