



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

DEHNEN: Das Gerät kann für unterschiedliche Dehnübungen genutzt werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 2 - 3 Minuten

MITTEL

STÜTZSPRINGEN: Stellen Sie sich unter den Gerätebogen, halten Sie sich links und rechts an den seitlichen Streben fest und springen Sie in den Stützsprung. Halten Sie diese Position einige Sekunden.

BEINHEBEN: An der Haltestange hängend die Knie abwechselnd oder gleichzeitig hochziehen. Geübte heben die gestreckten Beine bis zur Waagerechten.

DEHNEN: Steigern Sie die Dehnübungen, indem Sie beispielsweise ein Bein auf einen höheren Bügel legen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 4 - 5 Minuten

SCHWER

KLIMMZÜGE: Zum Training halten Sie sich mit beiden Händen schulterbreit am oberen Bogen fest. Je weiter Sie mit den Händen nach außen greifen, desto schwieriger wird die Übung. Nun ziehen Sie sich durch einen Klimmzug so weit wie möglich nach oben. Dabei die Beine eventuell anwinkeln.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 6 - 10 Minuten

KRAFT
KÖRPERSPANNUNG
BEWEGLICHKEIT