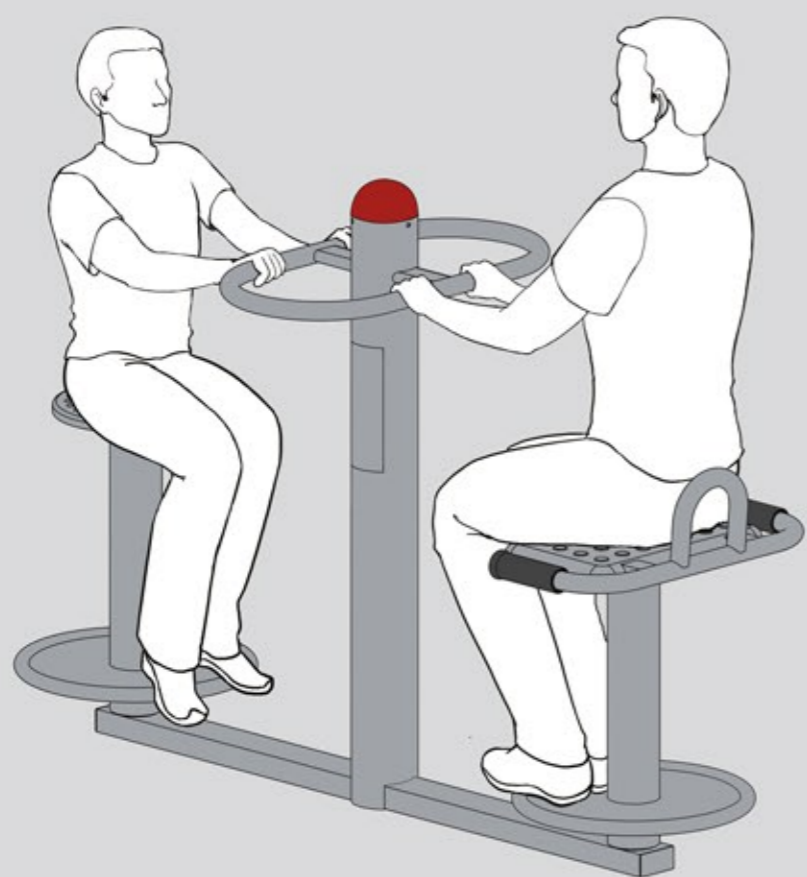


DUPLEX RÜCKENTRAINER



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Vor Beginn der Übung die Sitzplatte so drehen, dass die Markierung auf der Platte bzw. die Handgriffe genau in Richtung des Standrohres zeigen. Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

MITTEL

Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen. Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

SCHWER

Zur Leistungssteigerung kann die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöht werden. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 15 Minuten

KRAFT
BEWEGLICHKEIT
LOCKERUNG DER MUSKELN