RUDERGERÄT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und stellen die Füße auf die Fußstangen. Mit den Händen die beiden Griffe fassen und „rudern". Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht ganz durchstrecken. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 – 10 Minuten

MITTEL

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 – 15 Minuten

SCHWER

Zur Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Versuchen Sie die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 15 – 20 Minuten

KOORDINATION
VITALITÄT
AUSDAUER