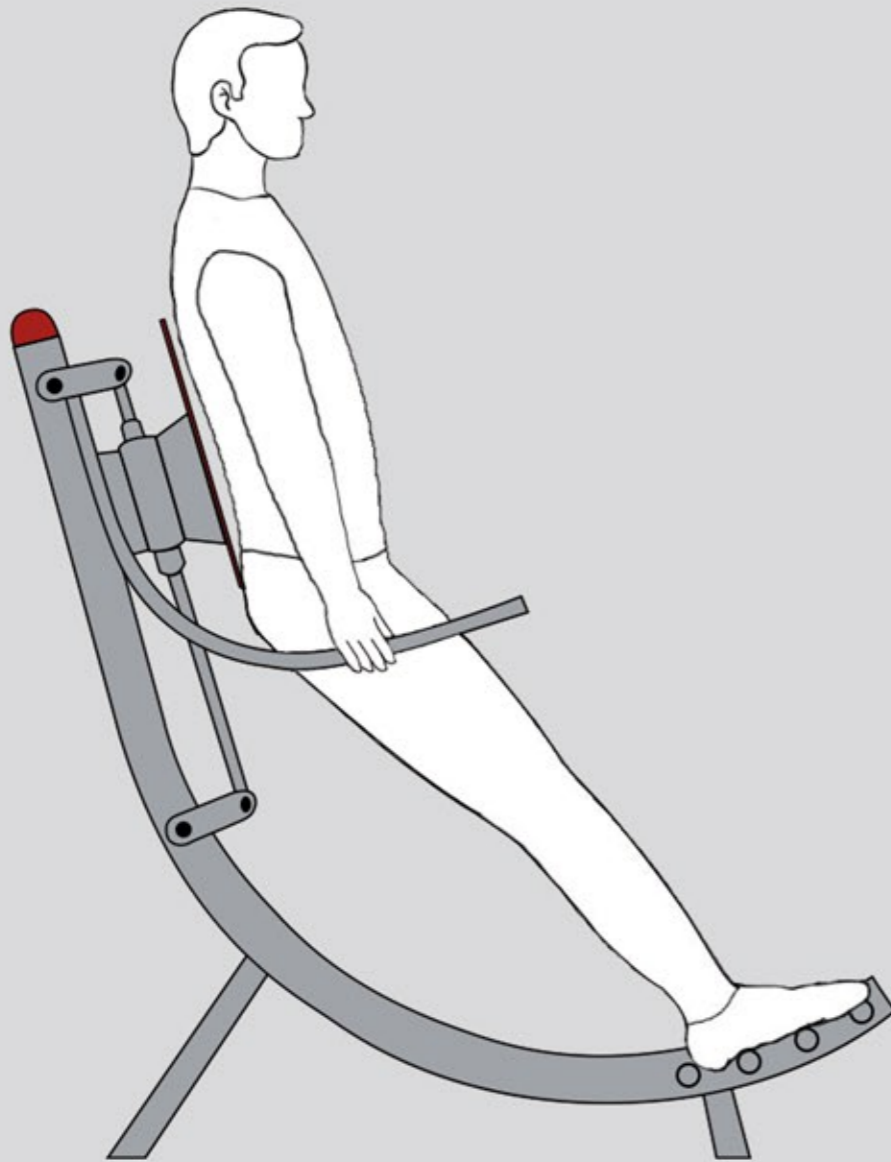


KNIEBEUGER



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein, stellen Sie die Füße auf die Fußstange und ergreifen Sie mit den Händen beide Griffe. Drücken Sie den Körper nach oben, ohne die Beine ganz durchzustrecken. Senken Sie den Körper wieder langsam ab bis zur Ausgangsposition. Bewegen Sie den Körper gleichmäßig auf und ab.

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