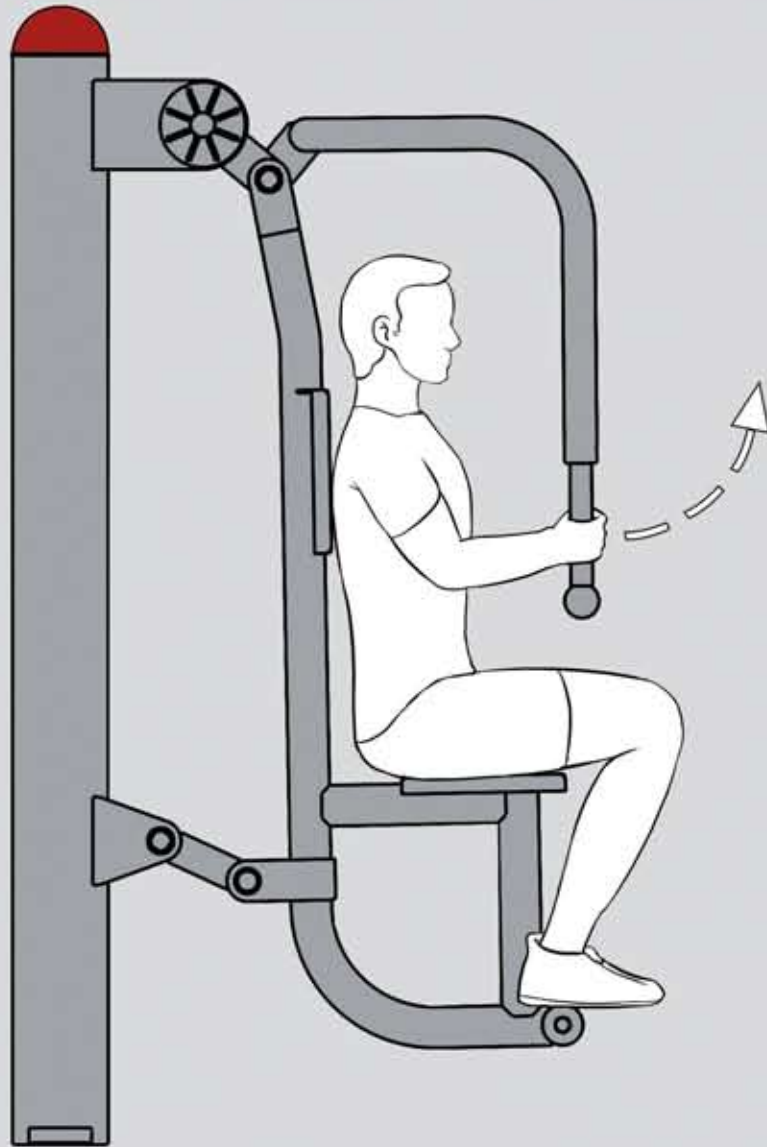


OBERKÖRPERTRAINER - PRESSEN



KRAFT
BEWEGLICHKEIT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche, fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen und drücken diese nach vorne, jedoch nicht bis zur maximalen Streckung der Arme. Bewegen Sie dann die Arme langsam und gezielt zurück und dann wieder vor. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 2 - 5 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

MITTEL

Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 5 - 10 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

SCHWER

Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 10 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen