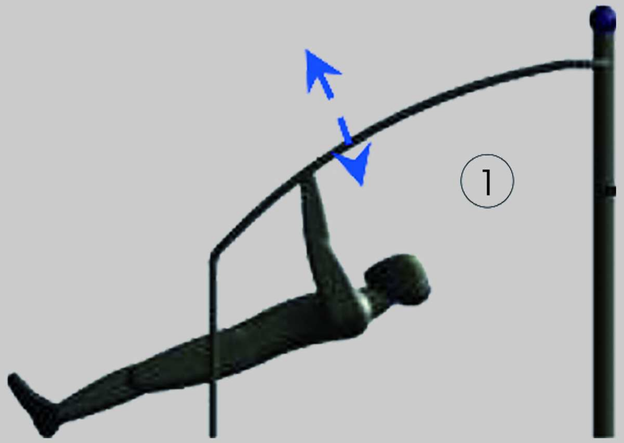
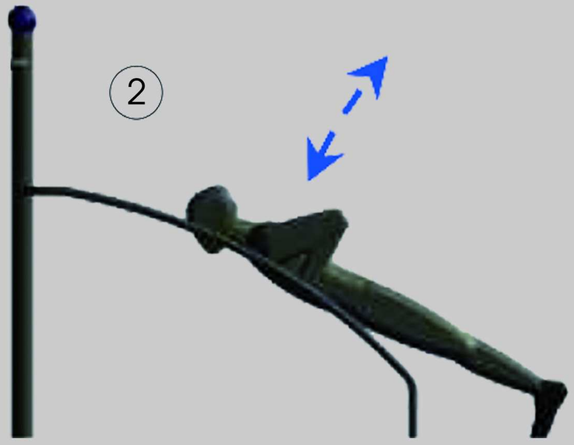
playfit® Trainingsprogramm

ARMZUG - LIEGESTÜTZ - STATION





LEICHT

① **Pull Up:** Gehen Sie in die Ausgangsposition 1 und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Den gestreckten Körper nun langsam nach oben ziehen und wieder absenken. Wählen Sie die Hangposition so (oben leichter, unten schwerer), dass Sie nach 5 – 8 Wiederholungen eine Kraftanstrengung spüren.

② **Push Up:** Gehen Sie in die Ausgangsposition 2 und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Nun die Liegestütze ausführen, auf gestreckten Körper achten. Falls Ihnen das zu schwer fällt, Knie leicht beugen. Wählen Sie die Stützposition so (oben leichter, unten schwerer), dass Sie nach 5 – 8 Wiederholungen eine Kraftanstrengung spüren.

Empfehlung: jeweils 5 – 8 Wiederholungen mit 2 – 3 Durchgängen

MITTEL

① **Pull Up:** Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) können Sie eine tiefere Hangposition wählen und damit den Kraftaufwand erhöhen.

② **Push Up:** Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) können Sie eine tiefere Stützposition wählen und damit den Kraftaufwand erhöhen. Überanstrengungen vermeiden!

Empfehlung: jeweils 8 – 10 Wiederholungen mit 2 – 3 Durchgängen

SCHWER

① **Pull Up:** Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training können Sie eine noch tiefere Hangposition wählen und damit den Kraftaufwand noch weiter erhöhen.

② **Push Up:** Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training können Sie eine noch tiefere Stützposition wählen und damit den Kraftaufwand noch weiter erhöhen. Überanstrengungen vermeiden!

Empfehlung: jeweils 10 – 12 Wiederholungen mit 2 – 3 Durchgängen

KRAFT
BEWEGLICHKEIT
VITALITÄT