



KRAFT
BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie Ihren Rollstuhl zwischen die Drehscheiben. Fassen Sie mit beiden Händen an die Handgriffe der Drehscheiben. Drehen Sie die Scheiben in die gleiche oder in entgegengesetzte Richtung. Beginnen Sie mit einem Halbkreis nach vorne, und erweitern Sie die Drehung nach hinten, bis Sie eine leichte Dehnung spüren.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 1 - 2 Minuten

MITTEL

Fortgeschrittene versuchen ganze Drehungen. Führen Sie zuerst beide Scheiben in die gleiche Richtung vorwärts, später rückwärts. Danach werden die linke und rechte Scheibe in entgegengesetzte Richtungen gedreht.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 5 Minuten

SCHWER

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit (immer nur einen Aspekt) erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten