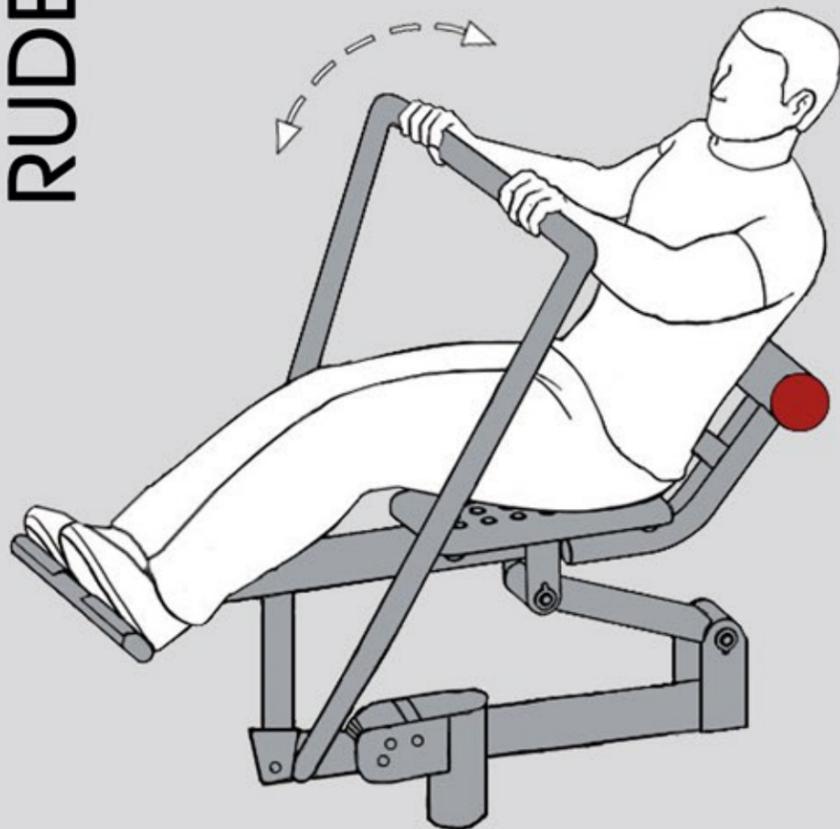


# RUDERTRAINER



**KRAFT**  
**AUSDAUER**  
**BEWEGLICHKEIT**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und stellen die Füße auf die Fußstütze. Mit den Händen die Haltestange 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. Variante: Halten Sie die Haltestange solange am Körper, bis Sie eine Spannung der Bauchmuskulatur spüren.

**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**