



**MASSAGE
BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Die Ellenbogen sind nach unten gerichtet. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in die entgegengesetzte Richtung. Lassen Sie Ihren Körper dabei mitschwingen. Die Hände gleiten über die „Noppen“, das erhöht den Massageeffekt. Wechseln Sie öfter mal die Bewegungsrichtung. Als zusätzliche Variante stellen Sie sich seitlich im rechten Winkel zu einer Massagedrehscheibe und drehen die Scheibe mit einer Hand im Kreis nach hinten. Wechseln Sie die Drehrichtung und Seite.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten**

MITTEL

Drehen Sie beide Scheiben im Kreis in die gleiche Richtung. Sinken Sie leicht in die Knie, wenn die Hände nach unten drehen, und strecken Sie Ihren Körper wieder, wenn die Hände nach oben drehen.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten**

SCHWER

Vergrößern Sie Ihren Abstand zu den Massagedrehscheiben, indem Sie kleine Schritte nach hinten gehen. Führen Sie die Kreisbewegungen wie unter „LEICHT“ beschrieben durch. Spüren Sie die Spannung im ganzen Körper.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 1 - 5 Minuten**