



HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Stellen Sie die Pedale so, dass ein Pedal unten steht. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest, und steigen Sie zuerst auf das untere Pedal und danach auf das Obere. Die Ellenbogen zeigen nach unten.

Variante „Vorwärts bewegen“: Bewegen Sie mit den Händen die Griffstangen vor und zurück. Übertragen Sie diese Armbewegung durch eine langsame Gehbewegung auf die Beine. Halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Durch den leichten Krafteinsatz in den Armen können Sie einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zwischen Oberkörper und Beinen erzeugen. Bewegen Sie sich kontinuierlich vorwärts in gleichmäßigem Tempo, solange Sie die Belastung als angenehm empfinden.

Variante „Rückwärts bewegen“: Führen Sie die Bewegung rückwärts in gleichmäßigem Tempo durch.

Variante „mit einer Hand“: Zur Leistungssteigerung führen Sie die Übung wechselseitig mit nur einer Hand (alle 30 sec. Hand wechseln) an der Griffstange aus (für Fortgeschrittene).

Dauer:
Nach Belieben -
bis Sie eine leichte
Ermüdung spüren

Empfehlung:

Zum Aufwärmen
10 Minuten

oder

zur Steigerung der
Ausdauer 20 Minuten

HAUPTFUNKTIONEN

Der ganze Körper wird gleichmäßig und ausgewogen beansprucht. Durch das Ziehen und Drücken der Arme werden die Muskeln im Arm-, Brust- und Schulterbereich gekräftigt. Die Beinbewegung stärkt alle Muskeln von den Füßen aufwärts bis in den unteren Rücken und den Beckenboden. Durch die rechts-links Bewegung wird die Koordination trainiert und die Ausdauer gesteigert.

... nach alter chinesischer Tradition:

In der ausgewogenen Gegenbewegung von Armen und Beinen finden Yin und Yang ihren Ausgleich. Gleichmäßige Atmung unterstützt die Konzentration auf die Bewegung. Der Geist findet Entspannung, die Nerven beruhigen sich. Durch die Schulter-Arm Bewegungen werden die Meridiane von Herz-Kreislauf und 3-fach Erwärmer angeregt und damit Stoffwechsel und Immunsystem gestärkt.