

GANZKÖRPERTRAINER



**KRAFT
AUSDAUER
KOORDINATION**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

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. 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.

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

MITTEL

Führen Sie die Bewegung rückwärts in gleichmäßigem Tempo durch. Zur Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Zusätzlich kann die Bewegung im Wechsel rückwärts und vorwärts durchgeführt werden.

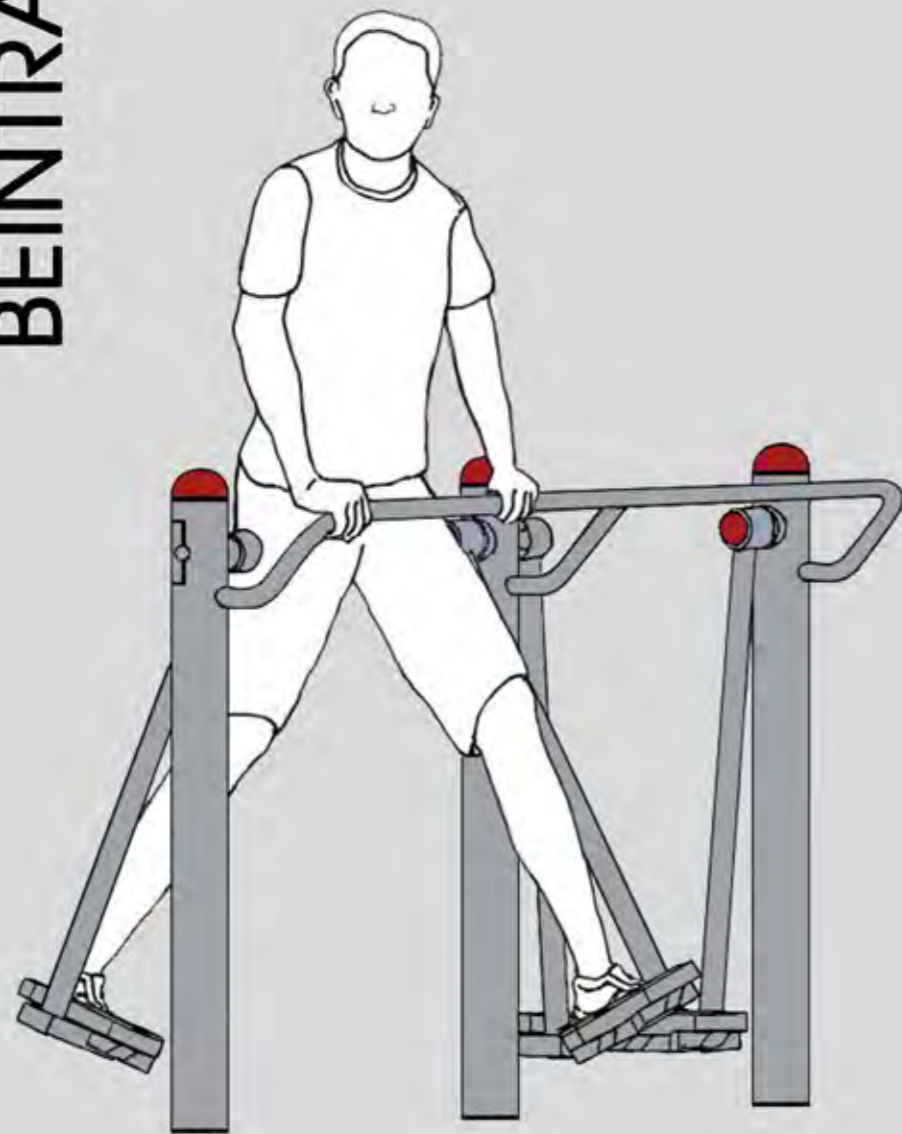
**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 20 Minuten**

SCHWER

Zur Leistungssteigerung wird die Übung wechselseitig mit nur einer Hand (alle 30 Sekunden Hand wechseln) an der Griffstange ausgeführt.

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

BEINTRAINER



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest und steigen Sie auf die Pedale. Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück, als wenn Sie gehen wollen. Benutzen Sie immer beide Pedale im gleichmäßigen Tempo.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

MITTEL

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

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 20 Minuten

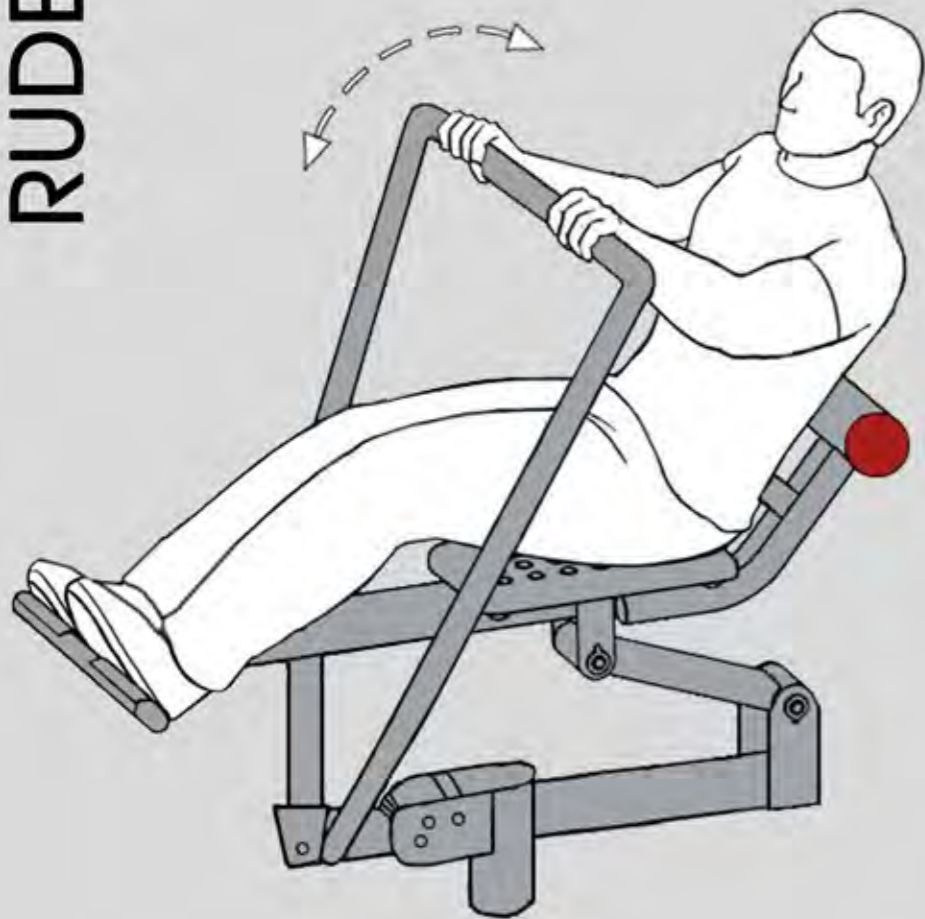
SCHWER

Nur wenn Sie sich sehr sicher fühlen, lösen Sie die Hände (zunächst für kurze, später längere Zeitintervalle) vorsichtig nacheinander von der Querstange. Halten Sie die Balance. Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder die Querstange.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

KRAFT
AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION
GLEICHGEWICHT

RUDERTRAINER



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

KRAFT
AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT

BEINPRESSE



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und stellen Sie die Füße mittig und hüftbreit gegen die Fußstütze. Mit der Kraft aus den Beinen nach vorne gegen die Fußstütze drücken, die Beine dabei nicht ganz durchstrecken. Position kurz halten, dann langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Wiederholungen

MITTEL

Führen Sie die Übung so aus, dass abwechselnd ein Bein mehr Druck ausübt als das andere.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 15 Wiederholungen

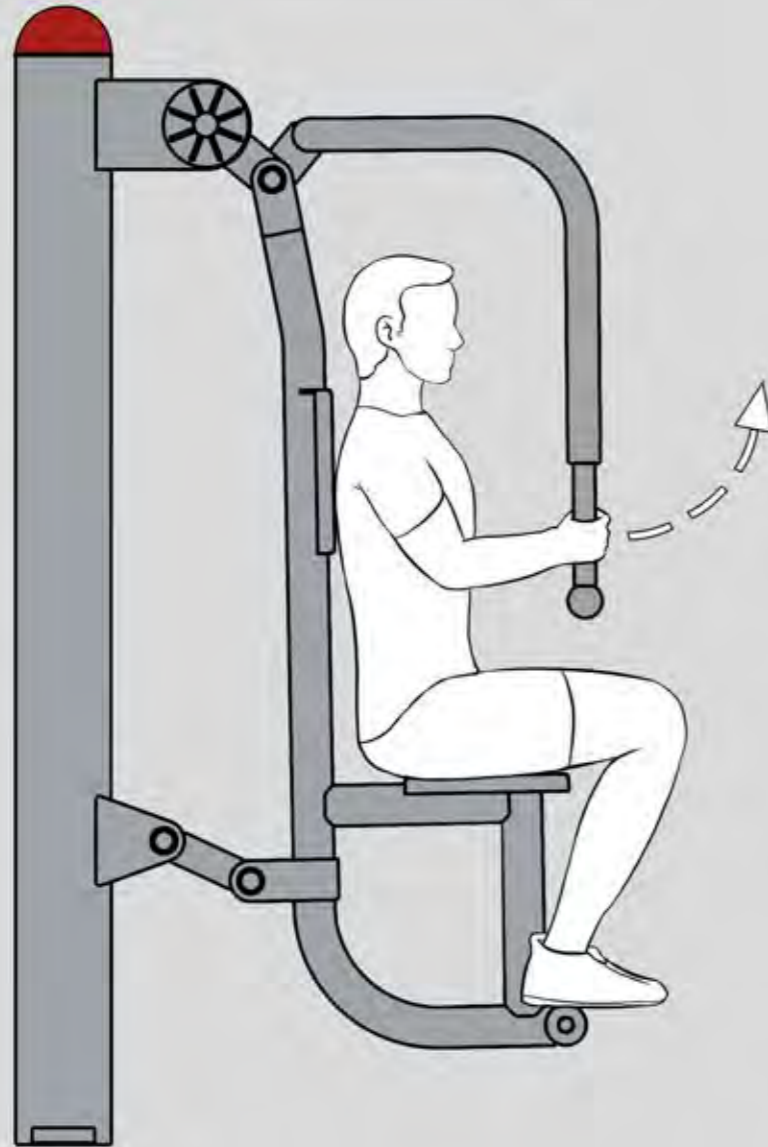
SCHWER

Zur Leistungssteigerung kann die Trainingszeit erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 15 - 25 Wiederholungen

KRAFT
AUSDAUER

OBERKÖRPERTRAINER - PRESSEN



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche, fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen und drücken diese nach vorne, jedoch nicht bis zur maximalen Streckung der Arme. Bewegen Sie dann die Arme langsam und gezielt zurück und dann wieder vor. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 2 - 5 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

MITTEL

Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 5 - 10 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

SCHWER

Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 10 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

KRAFT
BEWEGLICHKEIT