



GLEICHGEWICHT
KÖRPERSPANNUNG
KRAFT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Halten Sie sich an der Handgriffstütze fest und stellen sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche. Verlagern Sie das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wenn Sie sich sicher fühlen, lösen Sie dabei die Hände von der Handgriffstütze.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: ca. 60 Sekunden

MITTEL

Geübte stellen sich im Einbeinstand auf die Mitte der Fußplatte und halten das Gleichgewicht, ohne sich mit den Händen abzustützen. Verlagern Sie dann das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: ca. 60 Sekunden für jedes Bein

SCHWER

Stellen Sie sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche und gehen dann in die Knie ohne sich festzuhalten. Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie diese Übung einbeinig aus. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Kniebeugen je Position