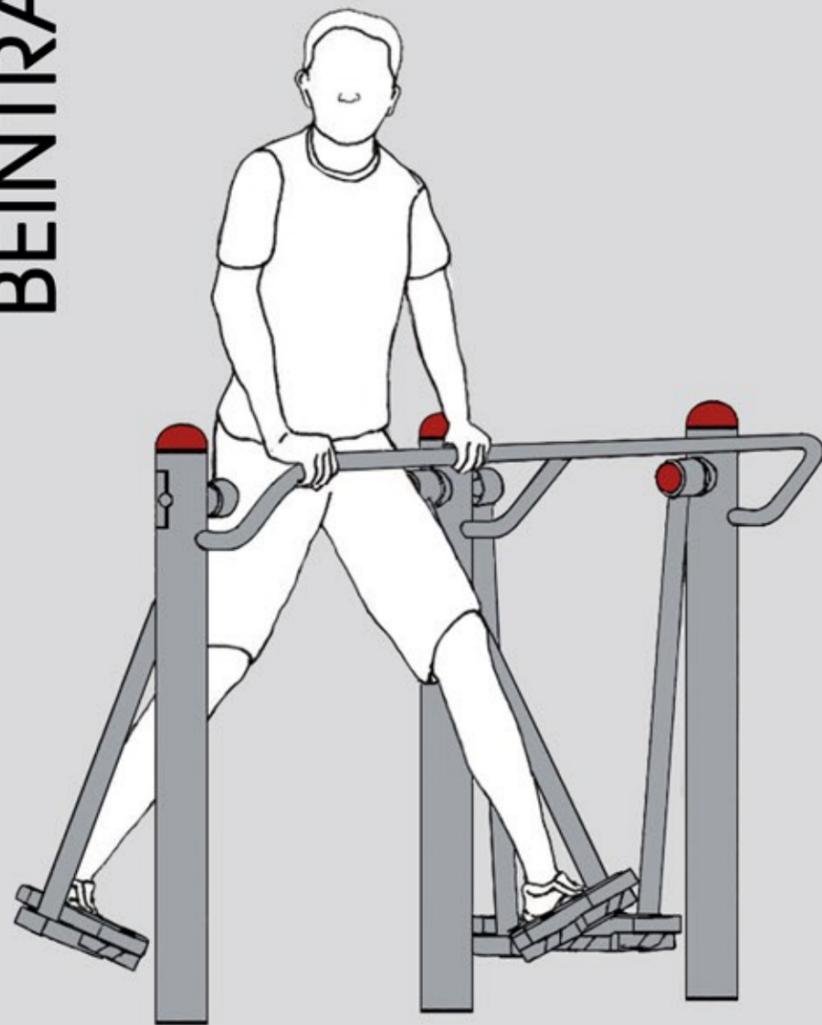


# BEINTRAINER



## 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