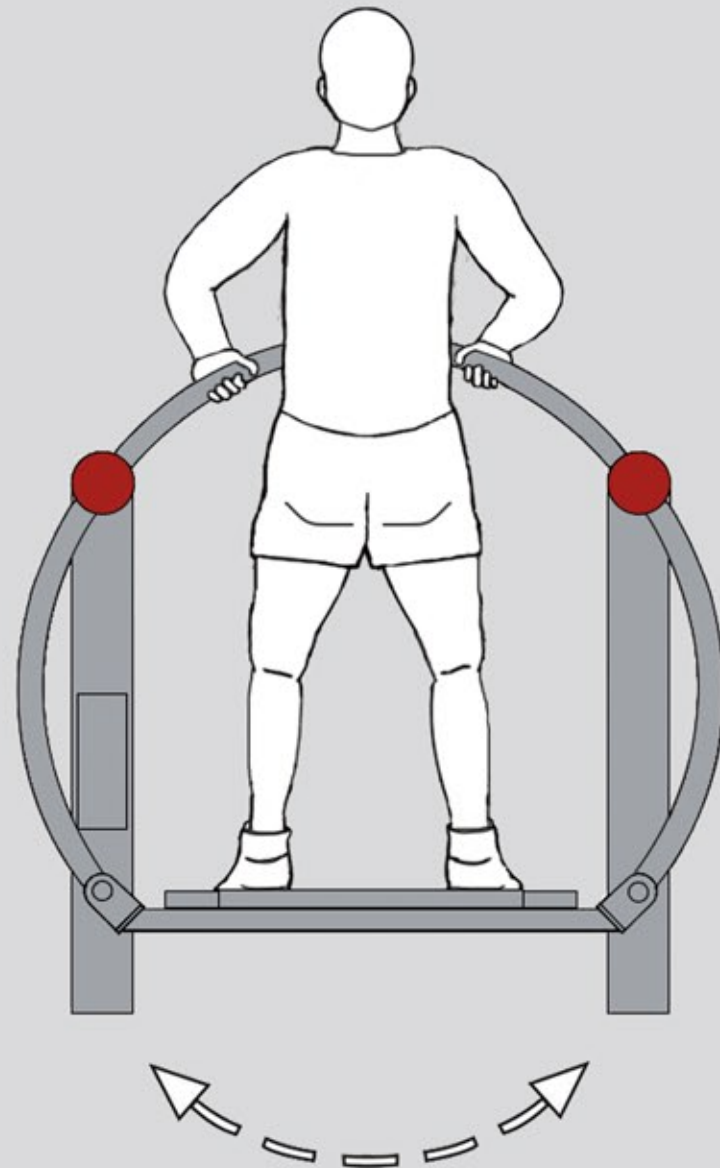


SLALOMTRAINER



KRAFT
KOORDINATION
BEWEGLICHKEIT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Halten Sie sich mit den Händen an der Griffstange fest, steigen Sie mit den Füßen schulterbreit auf die Standfläche und gehen Sie leicht in die Knie. Schwingen Sie nun den unteren Körperbereich nach links und rechts. Kopf und Oberkörper bleiben während der Übung aufrecht nach vorn zur Griffstange gerichtet. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 3 Minuten

MITTEL

Zur Leistungssteigerung führen Sie die Übung mit zusammengestellten Beinen durch. Gehen Sie dabei leicht in die Knie.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 3 - 5 Minuten

SCHWER

Zur weiteren Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Versuchen Sie, die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten