



**BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Prüfen Sie vor Beginn, ob Sie den Kugelgriff in der höchsten Position im sicheren Stand greifen können. Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Entspannen Sie die Schulterregion, indem Sie die Ellenbogen senken. Drehen Sie die Scheibe langsam im Halbkreis hin und her, bewegen Sie dabei Ihre Hüfte im gleichen Rhythmus. Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 20 Wiederholungen

MITTEL

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt vor die Drehscheibe, und nehmen Sie den Kugelgriff auf der Scheibe in eine Hand. Drehen Sie die Scheibe zuerst in die eine Richtung und später in die andere Richtung. Wechseln Sie die Hand. Danach stellen Sie sich seitwärts zur Drehscheibe in einem leichten Ausfallschritt nach vorn. Fassen Sie den Kugelgriff und drehen Sie die Scheibe im Kreis vorwärts. Verlagern Sie bei der Vorwärtsbewegung Ihr Gewicht auf das vordere Bein und bei der Rückwärtsbewegung auf das hintere Bein. Wechseln Sie Drehrichtung und Hand.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 20 Wiederholungen je Drehrichtung/ Hand

SCHWER

Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Drehen Sie die Scheibe in eine Richtung. Halten Sie beide Kugelgriffe weiterhin fest, und drehen Sie Ihren Körper in kleinen Schritten um die eigene Achse. Dabei fassen die Hände die Kugelgriffe nur leicht an. Führen Sie diese Übung bewusst langsam und auf keinen Fall ruckartig durch. Wechseln Sie häufiger mal die Drehrichtung.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: Im Wechsel jeweils 1 - 5 Wiederholungen