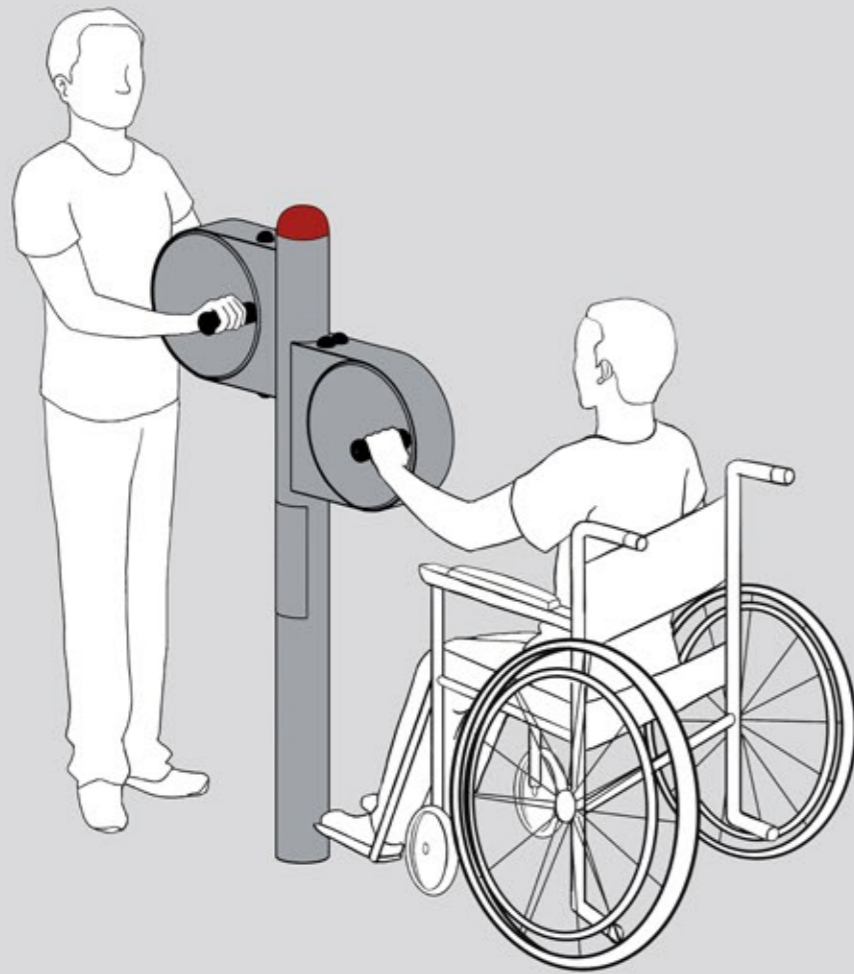


ARMFAHRRAD



**KRAFT
AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor eine Drehscheibe. Halten Sie mit beiden Händen die Handgriffe an der Drehscheibe fest. Entspannen Sie Ihre Schultern. Bewegen Sie die Drehscheiben vorwärts. Führen Sie die Bewegung im gleichmäßigen langsamen Tempo durch. Wechseln Sie die Drehrichtung.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 1 - 2 Minuten**

MITTEL

Halten Sie mit beiden Händen die Handgriffe an den Drehscheiben fest. Entspannen Sie Ihre Schultern. Bewegen Sie die Drehscheiben im Wechsel gleichmäßig 10 x vorwärts und 10 x rückwärts im zügigen Tempo. Wiederholen Sie diese Bewegung nach Belieben.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 2 - 5 Minuten**

SCHWER

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

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