

OBERKÖRPERTRAINER - ZIEHEN



KRAFT
BEWEGLICHKEIT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen. Bewegen Sie die Arme langsam und gezielt in Richtung Oberkörper und wieder zurück. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 2 - 5 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

MITTEL

Bei regelmäßigem Training steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 5 - 10 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

SCHWER

Nach weiterem regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 10 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen