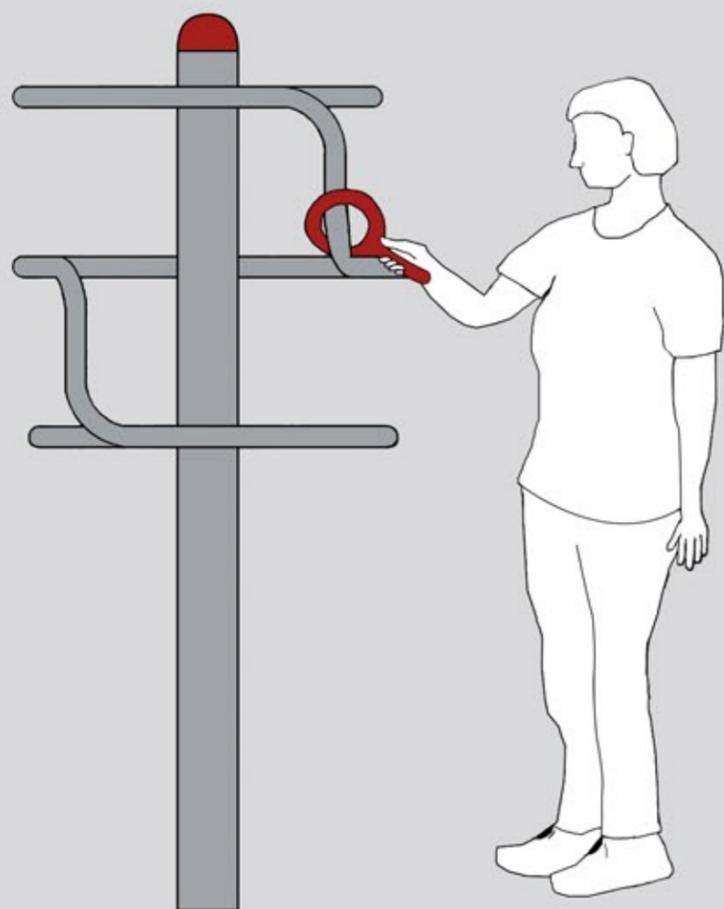


GESCHICKLICHKEITSTURM



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Beginnen Sie die Übung an einer der beiden Startpositionen, vorzugsweise am unteren Ende des Rohres. Bewegen Sie den roten Führungsring mit der rechten Hand entlang des Rohres, ohne dieses zu berühren. Sobald Sie am oberen Rohrende angekommen sind, führen Sie die Übung mit der linken Hand in die andere Richtung durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 2 - 3 Minuten

MITTEL

Führen Sie die Übung rückwärts gehend aus, beginnend am unteren Ende des Rohres mit der linken Hand. Sobald Sie am oberen Rohrende angekommen sind, führen Sie die Übung mit der rechten Hand in die andere Richtung durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 4 - 5 Minuten

SCHWER

Für eine zusätzliche Steigerung kann die Geschwindigkeit leicht erhöht werden. Zur weiteren Erhöhung der Schwierigkeit führen Sie die Übung hüpfend auf einem Bein durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: insgesamt 5 - 10 Minuten

KOORDINATION
GLEICHGEWICHT
BEWEGLICHKEIT