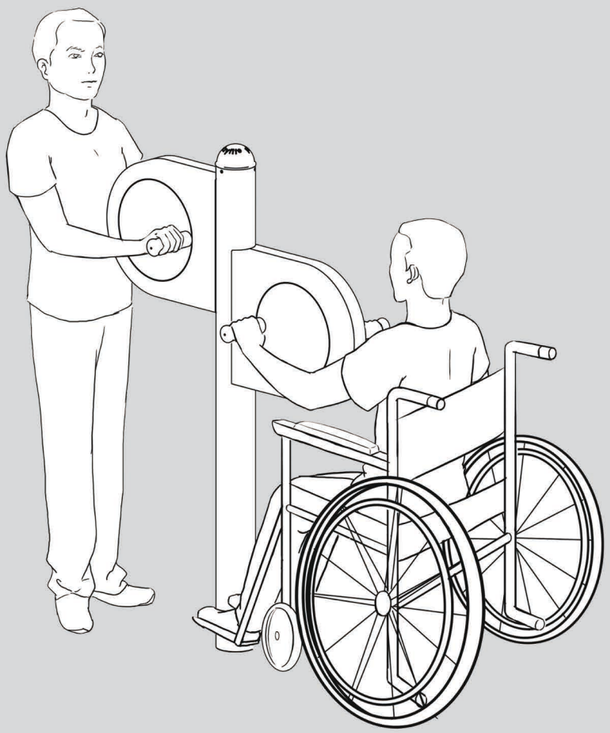
ARMFAHRRAD

STADT**RHEINE**
Leben an der Ems



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

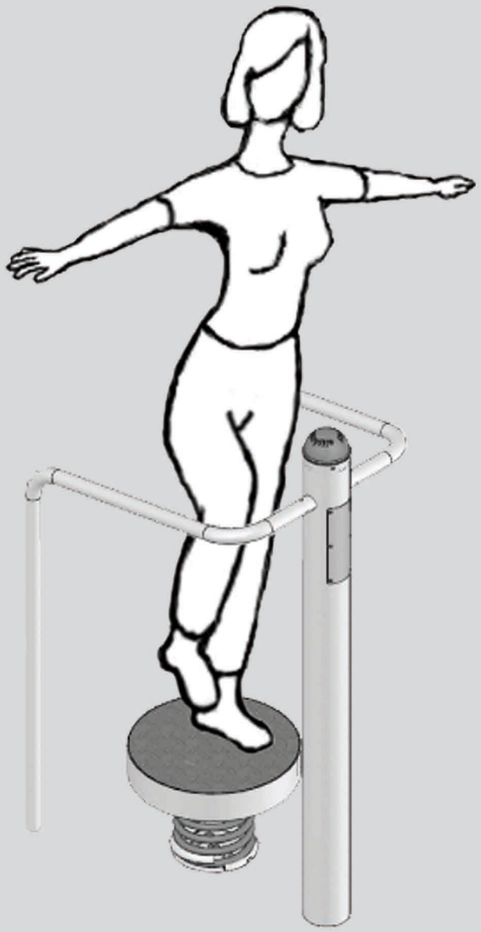
Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit (immer nur einen Aspekt) erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 – 10 Minuten

KRAFT
AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT

GLEICHGEWICHTSTRAINER

STADTRHEINE
Leben an der Ems



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Halten Sie sich an der Handgriffstütze fest und stellen sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche. Verlagern Sie das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wenn Sie sich sicher fühlen, lösen Sie dabei die Hände von der Handgriffstütze.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: ca. 60 Sekunden

MITTEL

Geübte stellen sich im Einbeinstand auf die Mitte der Fußplatte und halten das Gleichgewicht, ohne sich mit den Händen abzustützen. Verlagern Sie dann das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: ca. 60 Sekunden für jedes Bein

SCHWER

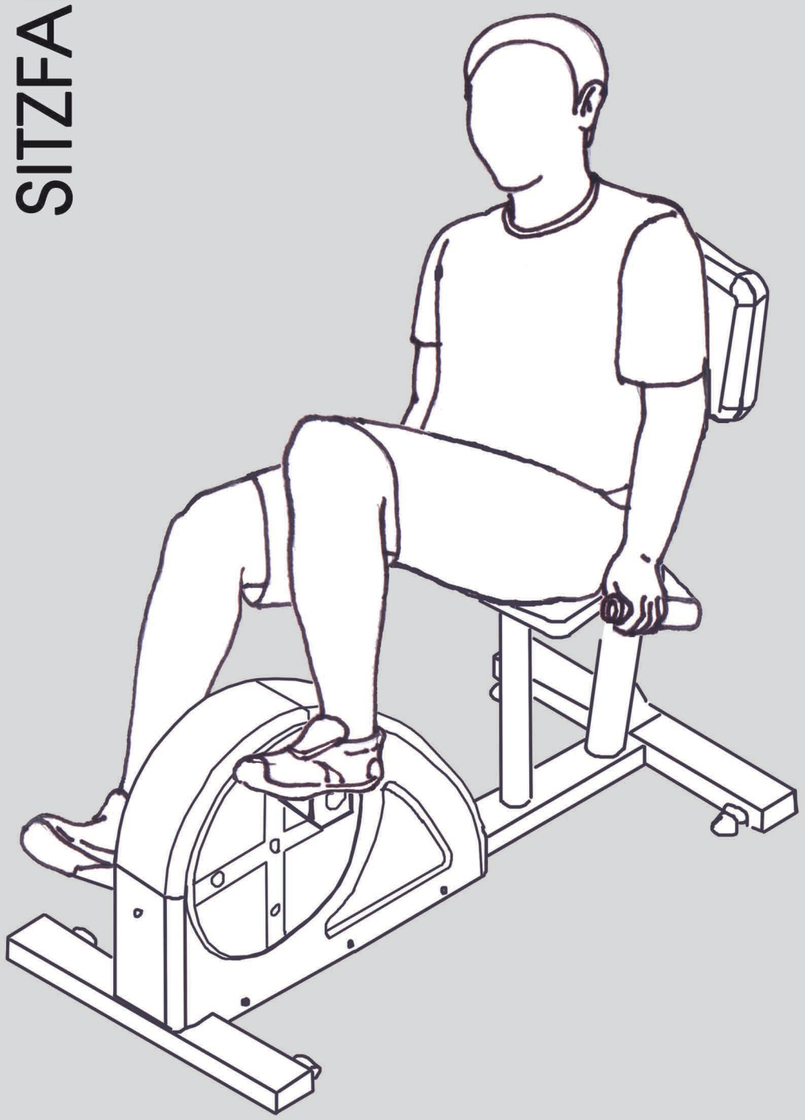
Stellen Sie sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche und gehen dann in die Knie ohne sich festzuhalten. Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie diese Übung einbeinig aus. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 – 10 Kniebeugen je Position

GLEICHGEWICHT
KÖRPERSPANNUNG
KRAFT

SITZFAHRRAD

STADTRHEINE
Leben an der Ems



KRAFT
AUSDAUER

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzplatte. Lehnen Sie den Rücken nach hinten und halten sich an den Handgriffen fest. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen, und bewegen Sie die Beine in einem flüssigen Rhythmus vorwärts oder rückwärts. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 – 10 Minuten

MITTEL

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 – 20 Minuten

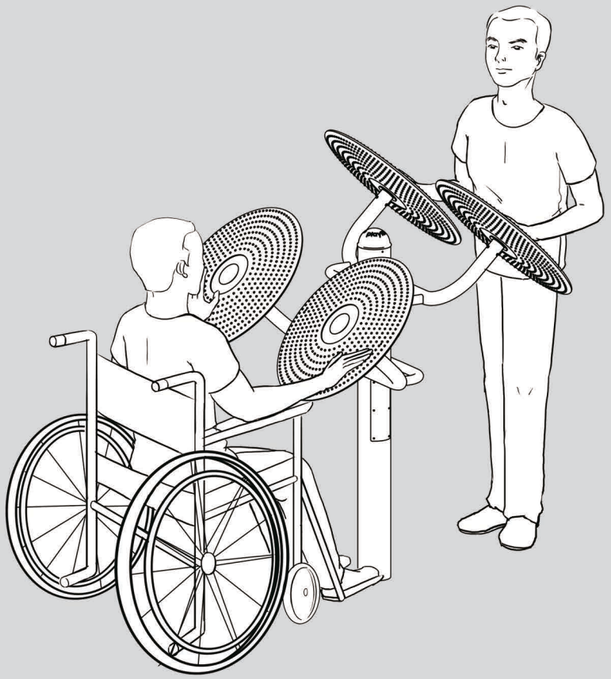
SCHWER

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

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 20 – 30 Minuten

DUPLEX SCHULTERTRAINER

STADTRHEINE
Leben an der Ems



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Die Ellenbogen sind nach unten gerichtet. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in die entgegengesetzte Richtung. Lassen Sie Ihren Körper dabei mitschwingen. Die Hände gleiten über die „Noppen", das erhöht den Massageeffekt. Wechseln Sie öfter mal die Bewegungsrichtung. Als zusätzliche Variante stellen Sie sich seitlich im rechten Winkel zu einer Massagedrehscheibe und drehen die Scheibe mit einer Hand im Kreis nach hinten. Wechseln Sie die Drehrichtung und Seite.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 -10 Minuten

MITTEL

Drehen Sie beide Scheiben im Kreis in die gleiche Richtung. Sinken Sie leicht in die Knie, wenn die Hände nach unten drehen, und strecken Sie Ihren Körper wieder, wenn die Hände nach oben drehen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

SCHWER

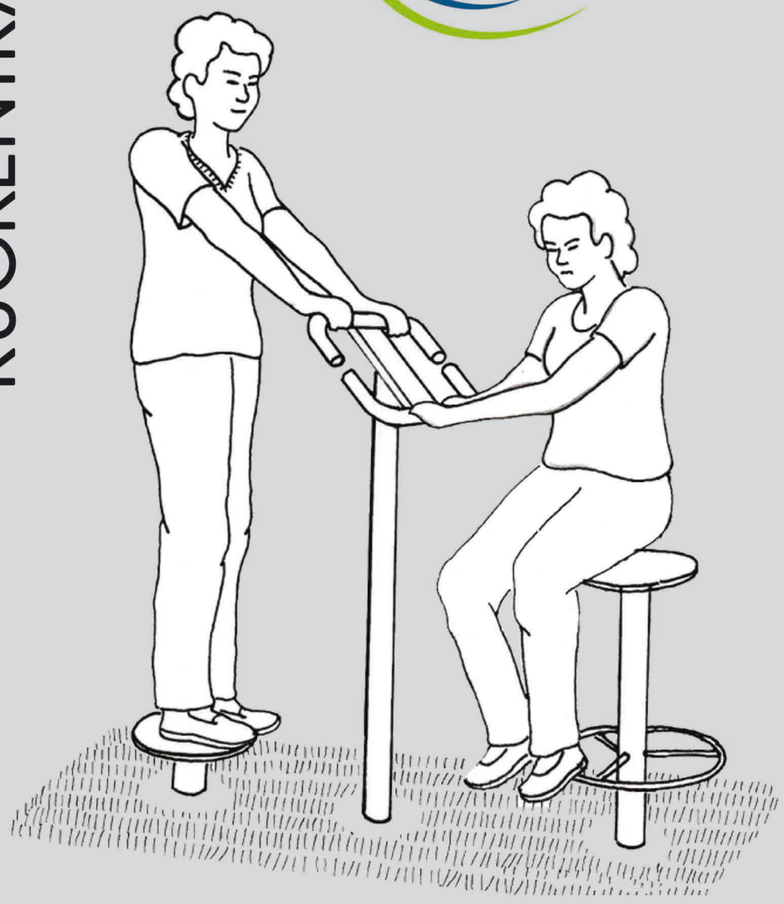
Vergrößern Sie Ihren Abstand zu den Massagedrehscheiben, indem Sie kleine Schritte nach hinten gehen. Führen Sie die die Kreisbewegungen wie unter „LEICHT" beschrieben durch. Spüren Sie die Spannung im ganzen Körper.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 1 - 5 Minuten

MASSAGE
BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION

RÜCKENTRAINER

STADT**RHEINE**
Leben an der Ems



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung (Pfeil) auf der Platte genau in Richtung des Standrohres zeigt.
Sitzübung: Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte aus der Hüfte heraus nach links und rechts.
Stehübung: Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittfläche. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts.
Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 -10 Minuten

MITTEL

Sitzübung: Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen. Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen.
Stehübung: Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln").

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

SCHWER

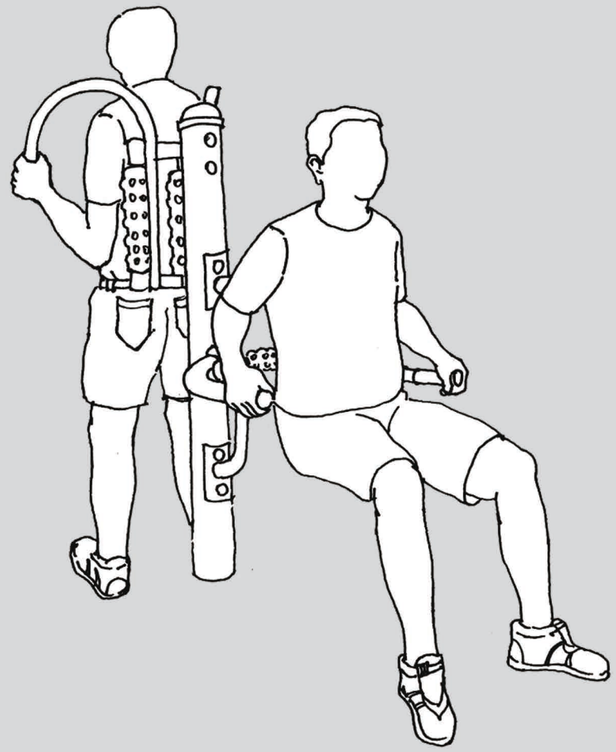
Sitz- und Stehübung: Zur Leistungssteigerung kann die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöht werden. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.
Stehübung: Stellen Sie sich auf die Trittfläche, lösen Sie die Hände nacheinander vom Handgriff. Wenn Sie sich sicher fühlen, drehen Sie sich aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder den Handgriff.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 – 10 Minuten

KRAFT
BEWEGLICHKEIT
GLEICHGEWICHT
LOCKERUNG DER MUSKELN

RÜCKEN-MASSAGE-GERÄT

STADTRHEINE
Leben an der Ems



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Senkrechte Massagerollen: Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest oder führen die Arme durch die Handgriffstangen. Entspannen Sie Ihre Schultern, indem Sie in einen kleinen Ausfallschritt gehen und dabei die Knie leicht beugen. Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts bis Sie die Massagerollen auch am Armansatz spüren. Üben Sie mit Ihrem Körper nur so viel Druck auf die Massagerollen aus, wie es Ihnen angenehm ist.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 – 15 Bewegungen zu jeder Seite

MITTEL

Senkrechte Massagerollen: Verschränken Sie die Arme vor dem Körper, damit sich die Schulterblätter öffnen.
Waagerechte Massagerollen: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und stützen Sie sich auf den Handgriffen ab. Bewegen Sie den Rücken durch leichte Kniebeugen auf und ab, sodass Sie die Massagerolle im Gesäß- und unteren Rückenbereich spüren. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10-20 leichte Kniebeugen zu schaffen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 – 20 leichte Kniebeugen

SCHWER

Waagerechte Massagerollen: Zur Leistungssteigerung gehen Sie soweit in die Knie, dass auch der obere Rücken massiert wird. Versuchen Sie zur Stärkung der Beinmuskulatur etwa 10-30 Kniebeugen zu schaffen (niemals weiter als 90° Knie sind immer hinter der Fußspitze, die Fußsohle hat vollen Kontakt mit dem Boden).

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 – 20 Kniebeugen

KRAFT
MASSAGE
LOCKERUNG DER MUSKELN

BALANCIERSTRECKE

STADT**RHEINE**
Leben an der Ems

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Balancieren Sie vorwärts über den festen Balken. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf ab. Wechseln Sie die Bewegungsrichtung. Varianten: balancieren Sie rückwärts oder seitwärts mit oder ohne Handlauf.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jede Variante 2 – 3 mal hin und zurück

MITTEL

Balancieren Sie über den beweglichen Balken. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf ab. Wechseln Sie die Bewegungsrichtung. Varianten: balancieren Sie rückwärts oder seitwärts mit oder ohne Handlauf.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jede Variante 2 – 3 mal hin und zurück

SCHWER

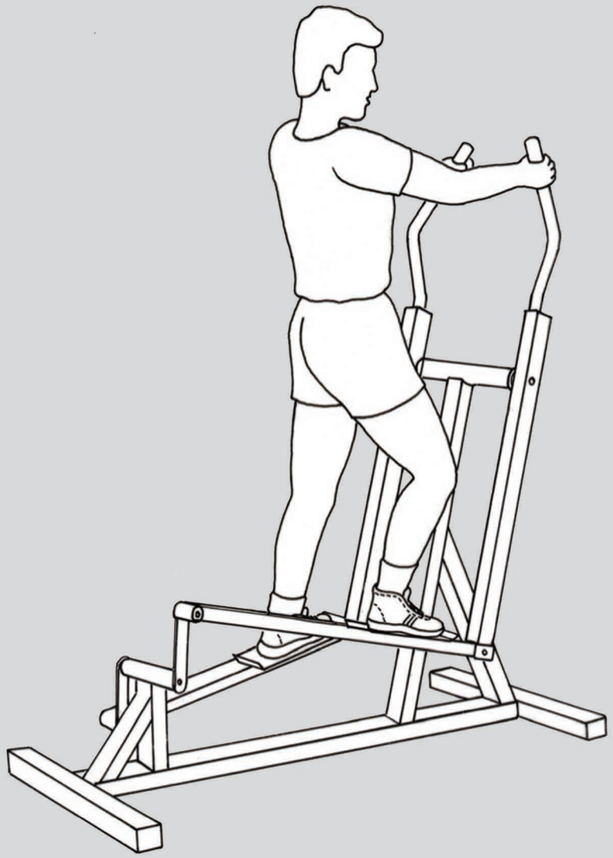
Balancieren Sie über die Slackline. Stützen Sie sich bei Bedarf am Handlauf ab. Wechseln Sie die Bewegungsrichtungen. Varianten: balancieren Sie rückwärts oder seitwärts mit oder ohne Handlauf.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jede Variante 2 – 3 mal hin und zurück

GLEICHGEWICHT
KOORDINATION

GANZKÖRPERTRAINER

STADT**RHEINE**
Leben an der Ems



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie die Pedale so, dass ein Pedal unten steht. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest, und steigen Sie zuerst auf das untere Pedal und danach auf das Obere. Bewegen Sie mit den Händen die Griffstangen vor und zurück. Übertragen Sie diese Armbewegung durch eine langsame Gehbewegung auf die Beine. Halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Durch den leichten Krafteinsatz in den Armen können Sie einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zwischen Oberkörper und Beinen erzeugen. Bewegen Sie sich kontinuierlich vorwärts in gleichmäßigem Tempo.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 -10 Minuten

MITTEL

Führen Sie die Bewegung rückwärts in gleichmäßigem Tempo durch. Zur Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Zusätzlich kann die Bewegung im Wechsel rückwärts und vorwärts durchgeführt werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 – 20 Minuten

SCHWER

Zur Leistungssteigerung wird die Übung wechselseitig mit nur einer Hand (alle 30 sec. Hand wechseln) an der Griffstange ausgeführt.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 – 10 Minuten

KRAFT
AUSDAUER
KOORDINATION

SCHULTER - / BRUSTSTATION

STADTRHEINE
Leben an der Ems

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT
Setzen Sie sich auf die Sitzfläche, fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen und drücken diese nach vorne, jedoch nicht bis zur maximalen Streckung der Arme. Bewegen Sie dann die Arme langsam und gezielt zurück und dann wieder vor. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

Empfehlung: jeweils 2 – 5 Wiederholungen
mit 2 – 3 Durchgängen

MITTEL
Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

Empfehlung: jeweils 5 – 10 Wiederholungen
mit 2 – 3 Durchgängen

SCHWER
Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.

Empfehlung: jeweils 10 – 15 Wiederholungen
mit 2 – 3 Durchgängen

KRAFT
VITALITÄT
BEWEGLICHKEIT