

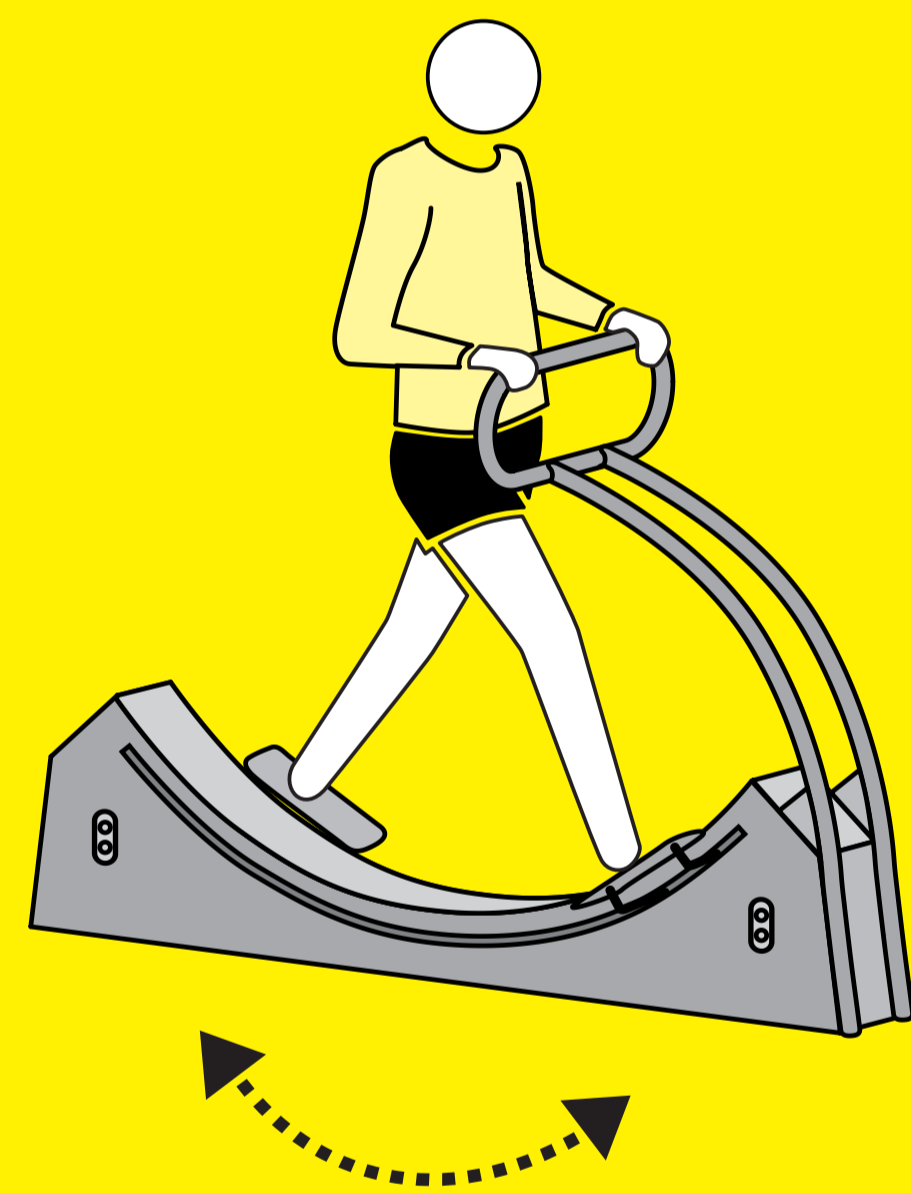
Wellenlaufen

MODUL KRAFT/MOBILISIERUNG (Hüfte, Beine)



4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC



Halten Sie sich mit **beiden Händen am Griff** fest. Steigen Sie auf die Pedale. **Bewegen Sie die Pedale** mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzter Richtung vor und zurück, **als wenn Sie gehen wollen**.

Bewegen Sie die Beine **zunächst langsam**, mit kleiner Schrittgröße, so dass Sie die Bewegung als leicht und angenehm empfinden.

Wenn Sie sich sicher in der Bewegung fühlen, **steigern Sie bei Bedarf** Schrittgröße und/oder Tempo der Bewegung. So können Sie selbst die Belastungsintensität steuern.

max. Gesamtbelastung 140 kg



Bei Bedarf steigern