

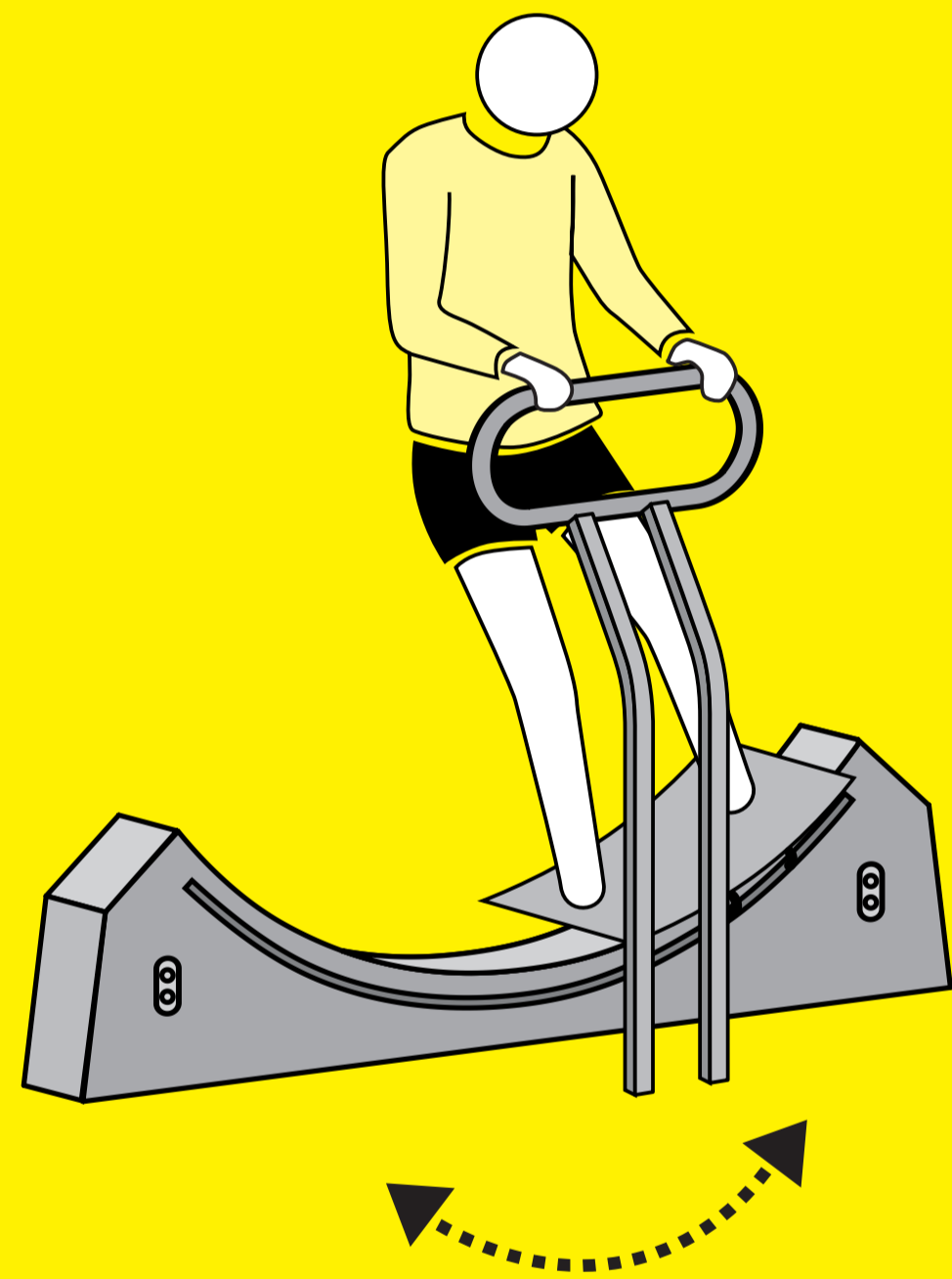
Hüftschwung

MODUL KRAFT/MOBILISIERUNG (Hüfte, Beine)



4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC



Halten Sie sich mit **beiden Händen am Griff** fest. Steigen Sie auf die Standfläche und platzieren die **Füße etwa hüftbreit und parallel**. Bewegen Sie die Standfläche mit den Füßen gleichmäßig abwechselnd links und rechts zur Seite.

Bewegen Sie die Plattform **zunächst langsam**, mit kleinen Schwüngen, so dass Sie die Bewegung als leicht und angenehm empfinden.

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

max. Gesamtbelastung 140 kg



Bei Bedarf steigern