



BSC BÜRSTADT
BILDUNGS- UND SPORTCAMPUS



Ski Stepper

MODUL KOORDINATION / AUSDAUER

4FCIRCLE®

So funktioniert (Bewegung)

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 Griffbänge vor und zurück. Übertragen Sie diese Armbewegung durch eine langsame Gehbewegung auf die Beine. Halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Durch den leichten Kräfteinsatz in den Armen können Sie einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zwischen Oberkörper und Beinen erzeugen. Bewegen Sie sich kontinuierlich vorwärts in gleichmäßigem Tempo.

5-10
Min.

Dauer: nach Belieben

mittel



Mit der Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.

10-20
Min.

Dauer: nach Belieben

schwer



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.

5-15
Min.

Dauer: nach Belieben

www.playparc.de