



## Stepper

Bereich Mobilisierung und Kondition: Hier wärmen Sie sich auf und bewegen den ganzen Körper



 <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">leicht</p>	<p>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. <b>Bewegen Sie im Rhythmus Trittsflächen und Griffstangen.</b> Halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Durch den leichten Kräfteinsatz in den Armen können Sie einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zwischen Oberkörper und Beinen erzeugen. Führen Sie die Übung durch bis Sie eine leichte Anstrengung spüren.</p> <p><i>Variante: Führen Sie die Bewegung rückwärts in gleichmäßigem Tempo durch.</i></p>	leichte Anstrengung
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">mitte!</p>	<p>Steigern Sie die <b>Übungsdauer</b> und den Bewegungsumfang. Führen Sie die Übung durch, bis Sie eine mäßige Anstrengung spüren.</p>	mäßige Anstrengung
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">schwer</p>	<p>Steigern Sie die <b>Übungsdauer</b> und den Bewegungsumfang erneut. Führen Sie die Übung durch, bis Sie eine deutliche Anstrengung spüren.</p>	deutliche Anstrengung

[www.alle-hopp.de](http://www.alle-hopp.de)