

Einführung in das schnelle Laufbandtraining

Noch nicht viel Erfahrung mit schnellem Laufbandtraining? Wir unterstützen Sie mit diesem 20-Minuten-Training, in dem verschiedene Geschwindigkeiten verwendet werden, um eine aerobe Grundlage zu schaffen.

Trainingstipps:

- Drücken Sie zum Starten „Quick Start“.
- Halten Sie für erhöhte Sicherheit die Handgriffe fest und bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Trainingskleidung an.
- Laufen und rennen Sie natürlich und mit einem gleichmäßigen Schritt.
- Atmen Sie normal und verringern Sie die Geschwindigkeit, falls die Übung zu schwierig wird.

Verbessern Sie Ihre Fitness:

Mit diesen drei einfachen Kraftübungen für Ihren Unterkörper nach dem Laufbandtraining können Sie Ihre Höchstgeschwindigkeit erhöhen.

- 2 Sätze à 10 Kniebeugen
- 20 Ausfallschritte, laufend
- 20 mal Wadenstrecken auf Treppenstufen

Laufband 101: Einführung in das schnelle Laufbandtraining

ZEIT	PHASE	STEI- GUNG	GESCHWINDIGKEIT (MPH)	GESCHWINDIGKEIT (MPH)	GESCHWINDIGKEIT (MPH)
2	Aufwärmen	0 %	3,0–3,5	3,0–3,5	3,0–3,5
2	Aufwärmen	0 %	4,5–5,5	4,5–5,5	4,5–5,5
1	Regenerieren	0 %	5,5–6,5	5,5–6,5	5,5–6,5
10	Halten	0 %	6,0–7,0	6,0–7,0	6,0–7,0
2	Abkühlen	0 %	5,0–6,0	5,0–6,0	5,0–6,0
3	Abkühlen	0 %	3,0–3,5	3,0–3,5	3,0–3,5

*Einstellungen für Widerstand und SPM basierend auf dem individuellen Fitnessniveau des Nutzers anpassen.