



GEBRUIKSIINFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Hou de horizontale stang vast met beide handen en ga op de pedalen staan. De ellebogen horen naar beneden te wijzen en de handen naar voren. Sta recht op met lichtgebogen knieën.

Optie „wandeling“: Beweeg de pedalen met uw voeten in tegengestelde richting naar achteren en voren alsof u loopt. Gebruik altijd beide pedalen op een constant tempo.

Optie „beweeg een been“: Hou een been stil, met een lichtgebogen knie, terwijl u het andere been rustig heen en weer beweegt. Wissel na een tijd van been.

Optie: „wandeling, balancerend“: Beweeg op dezelfde manier als de optie „wandeling“, maar wanneer u het idee heeft dat u het ritme te pakken heeft, haal voorzichtig een voor een uw handen van de horizontale stang. Probeer door te lopen terwijl u uw balans houdt. Wanneer u bang bent dat u uw balans verliest hou de stang weer vast.

Duur:
Zolang u zelf wilt – tot dat u moe begint te worden

Aanbeveling:

10 minuten om op te warmen

Of

20 minuten om uw uithoudingsvermogen te verbeteren

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Versterkt de been spieren en verbetert tegelijkertijd de lenigheid van de onderrug en bekken gebied. Ook worden de rechts-links coördinatie en gevoel van balans getraind door middel van de slinger beweging.

... volgens de oude Chinese traditie:

De beentrainer brengt de rechter en linker helft van de hersens in balans. De slinger beweging van de benen en bekken beweegt het middenpunt van het lichaam (lage dantian) op en neer. Dit kalmeert de geest en zorgt er tegelijkertijd voor dat de levensenergie blijft stromen. De hoofdmeridiaan van de maag en milt aan de binnenkant van het been en de meridianen van de nier en blaas worden gestimuleerd. Het metabolisme wordt geactiveerd en de ontgifting wordt bijgestaan.