

Sobald sich dein Körper an die regelmäßige Bewegung gewöhnt hat und du die richtige Haltung auf dem Crosstrainer verinnerlicht hast, kannst du dich an deine **erste 30-minütige Trainingseinheit** wagen.

Dauer	Trainingseinheit	Widerstand
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen• Hände und Beine gleichzeitig	Wenig
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Joggen vorwärts ohne Hände	Mittel
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Joggen rückwärts ohne Hände	Wenig
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Armstangen drücken	Wenig
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Armstangen ziehen	Wenig
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Cool Down• Hände und Beine gleichzeitig	Wenig