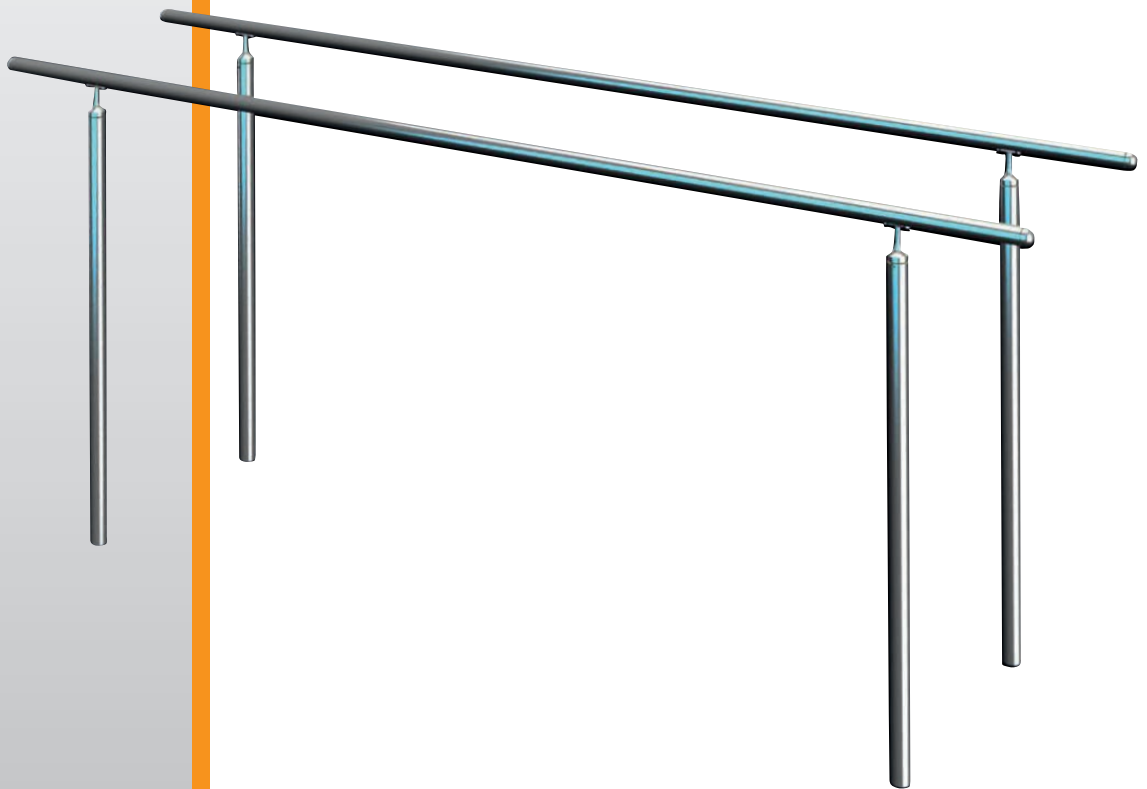




GERÄTEPARCOURS

Barren



Barren

Gerätenummer:
H 01-12

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann den Barren vielseitig verwenden. Zum einen als Turngerät mit Übungen wie Schwingen, Oberarmrollen, Flanken, Drehabgängen usw. Zum anderen als Kraftgerät für Beugestütz, zum Durchstützen, zur Rumpfstabilisierung, für das Bauchmuskeltraining, zur Stärkung der Oberarme usw.

Trainingseffekte

Koordination

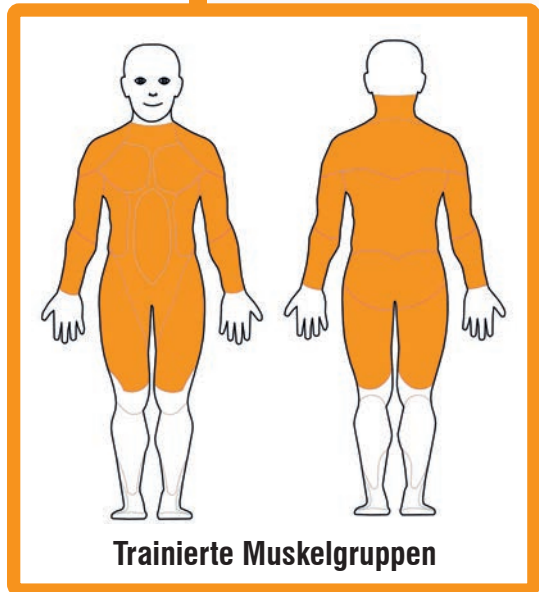
Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Verbesserung der Bewegungskraftausführung und Stützfähigkeit
Stärkung der kompletten Rumpfmuskulatur
Stärkung der Schultermuskulatur
Kräftigung der Ober- und Unterarme
Kraftausdauer im gesamten Oberkörper

Psychologie

Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen,
mehr Sicherheit bei den Bewegungen durch erhöhte Bewegungskompetenz



Trainierte Muskelgruppen



Übungsvideo

SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR

Dipl. Ing. (FH) Reyk Sattler
Dr. Dirk-Carsten Mahlitz

**Brandteichstraße 20
17489 Greifswald**

**Tel.: 03834 55 06 13
Fax: 03834 55 06 12**

**info@sm-sportgeraete.de
www.sm-sportgeraete.de**



Made in Germany
TÜV zertifiziert nach DIN 16630/ 1176
robust und langlebig aus Edelstahl