

# *Bauchtrainer*



# Bauchtrainer

Gerätenummer:  
H 01-10

## Trainingsbeschreibung

Der Bauchtrainer kann vielfältig genutzt werden. Der Benutzer hat die Möglichkeit, sich an diesem stabil einzuhaken und die Beine angehockt bzw. gestreckt gerade nach oben zu führen und wieder zu senken. Dies kann er dann auch in schräger Ausführung tätigen und noch einen Medizinball bzw. Gewicht auf die Beine legen.

Zum Training der Oberarme kann sich der Nutzer vor das Gerät stellen und in den Stütz springen zum Ausüben von Beugestützen in den verschiedensten Formen und Griffbreiten.

## Trainingseffekte

### **Koordination**

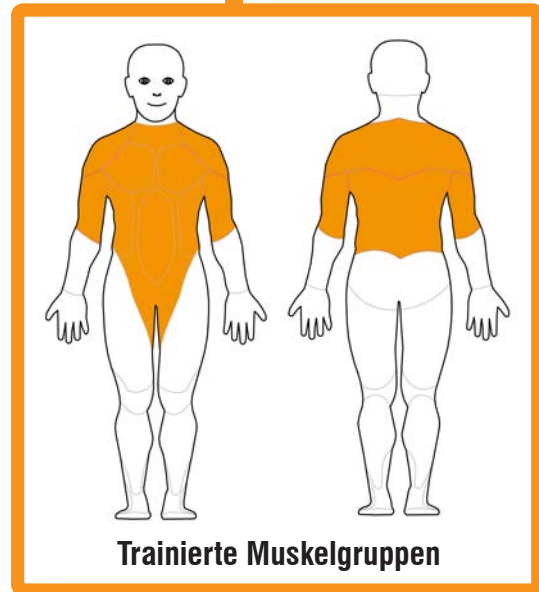
Differenzierungsfähigkeit

### **Kondition**

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche  
Verbesserung der Bewegungsausführung und Stützfähigkeit  
Stärkung der Rumpfmuskulatur im Speziellen Bauch  
Stärkung der Oberarm- und Schultermuskulatur

### **Psychologie**

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



## 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**