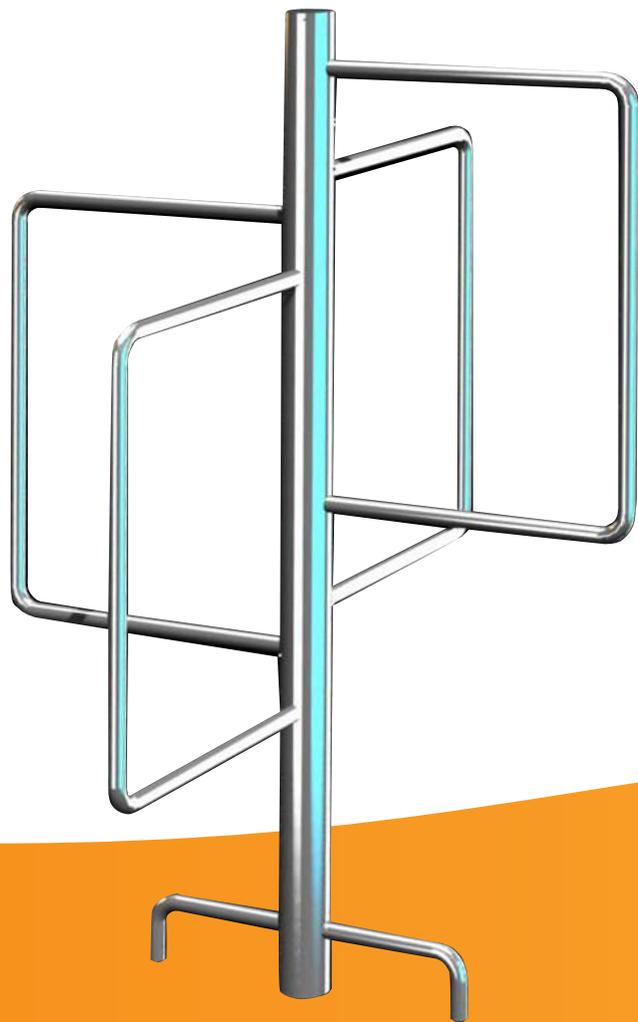


# *Dehnungsbaum*



# Dehnungsbaum

Gerätenummer:  
H 01-05

## Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die zahlreichen Verstreben in den verschiedenen Höhen nutzen, um vor bzw. nach dem Training ausgiebig die entsprechenden Muskelgruppen zu dehnen. Während vor dem Training eher das dynamische Dehnen bevorzugt werden sollte, so geht es nach dem Training eher um passive Dehnung (Stretching)

## Trainingseffekte

### **Koordination**

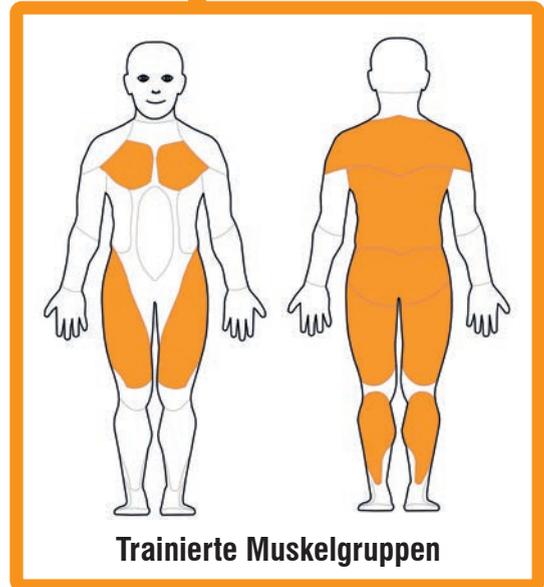
Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

### **Kondition**

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche, Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskeln und Gelenke, verbesserte Bewegungskoordination, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur

### **Psychologie**

Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen, mehr Sicherheit bei den Bewegungen durch erhöhte Beweglichkeit, die zu einer größeren Bewegungsgenauigkeit, schmerzfreieren Bewegungskoordination und damit zu vielseitigeren Bewegungskoordinationen führt



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**

