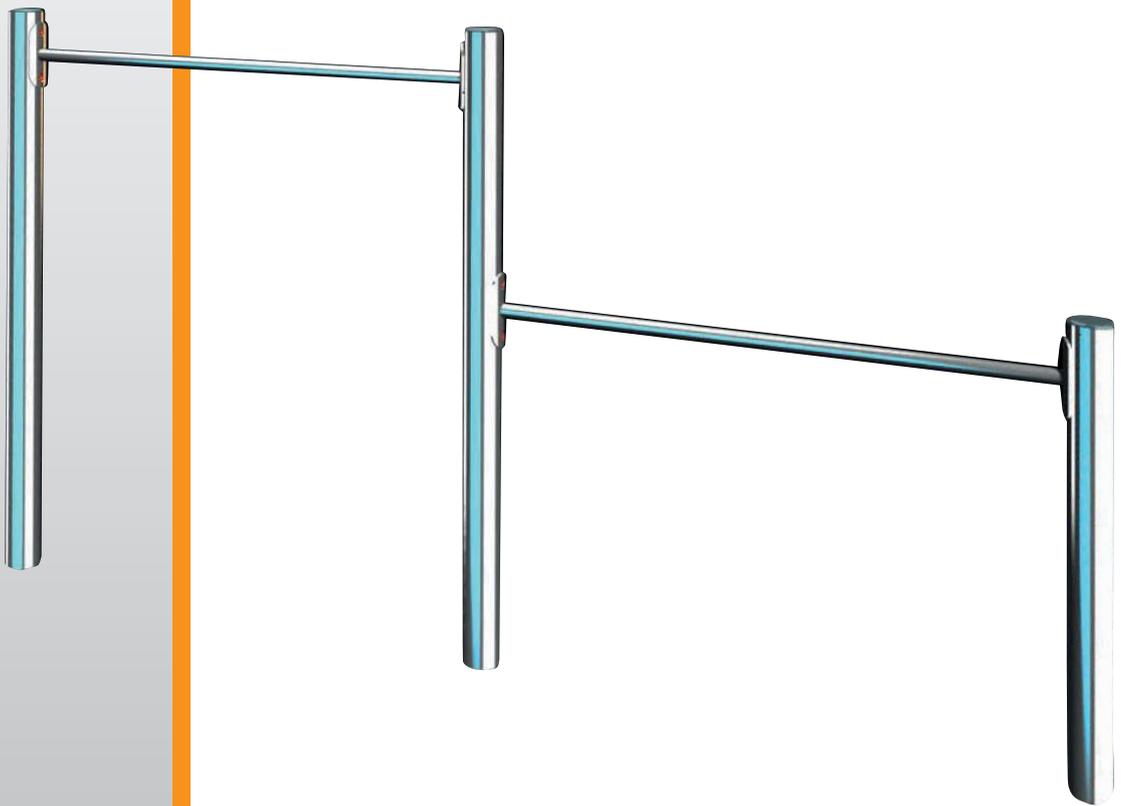




GERÄTEPARCOURS

Doppelreck



Doppelreck

1,40m / 0,85m

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die beiden Reckstangen in den unterschiedlichen Höhen vielseitig nutzen. Sei es für turnerische Übungen wie auch Kraftübungen in Form von Liegestütz vor- und rücklings. Durch Stütznen entlang der Stange wird ebenfalls die Stützkraft trainiert.

Trainingseffekte

Koordination

Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit, Körperansprache

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche

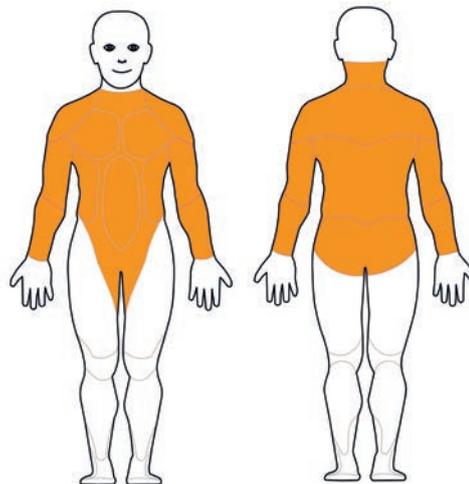
Stärkung der Haltekraft

Verbesserung der Bewegungsausführung, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur

Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur

Psychologie

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



Trainierte Muskelgruppen

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