



**GERÄTEPARCOURS**

# *Hochreck*



# Hochreck

2,30m

## Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die Reckstange vielseitig nutzen. Sei es für Klimmzüge in den verschiedensten Arten oder zum Absolvieren turnerischer Übungen am Hochreck. Zusätzlich können durch die Hinzunahme (einhängen in die obere Stange) eines Schlingentrainers die verschiedensten Kräftigungsübungen mit diesem durchgeführt werden.

## Trainingseffekte

### **Koordination**

Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit, Körperansprache

### **Kondition**

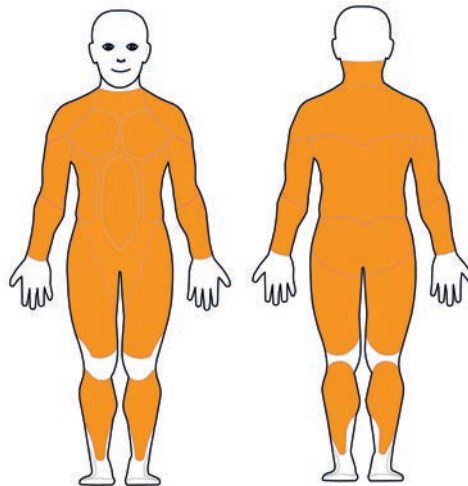
Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche  
Stärkung der Haltekraft  
Verbesserung der Bewegungsausführung, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur  
Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur

### **Psychologie**

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



Gerätenummer:  
H 01-07



**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**