



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

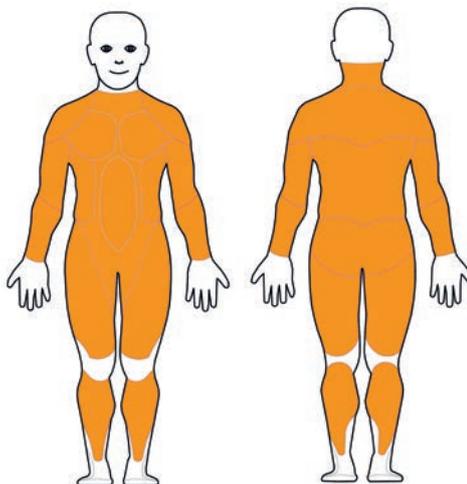
Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Stärkung der Haltekraft
Verbesserung der Bewegungsausführung, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur

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