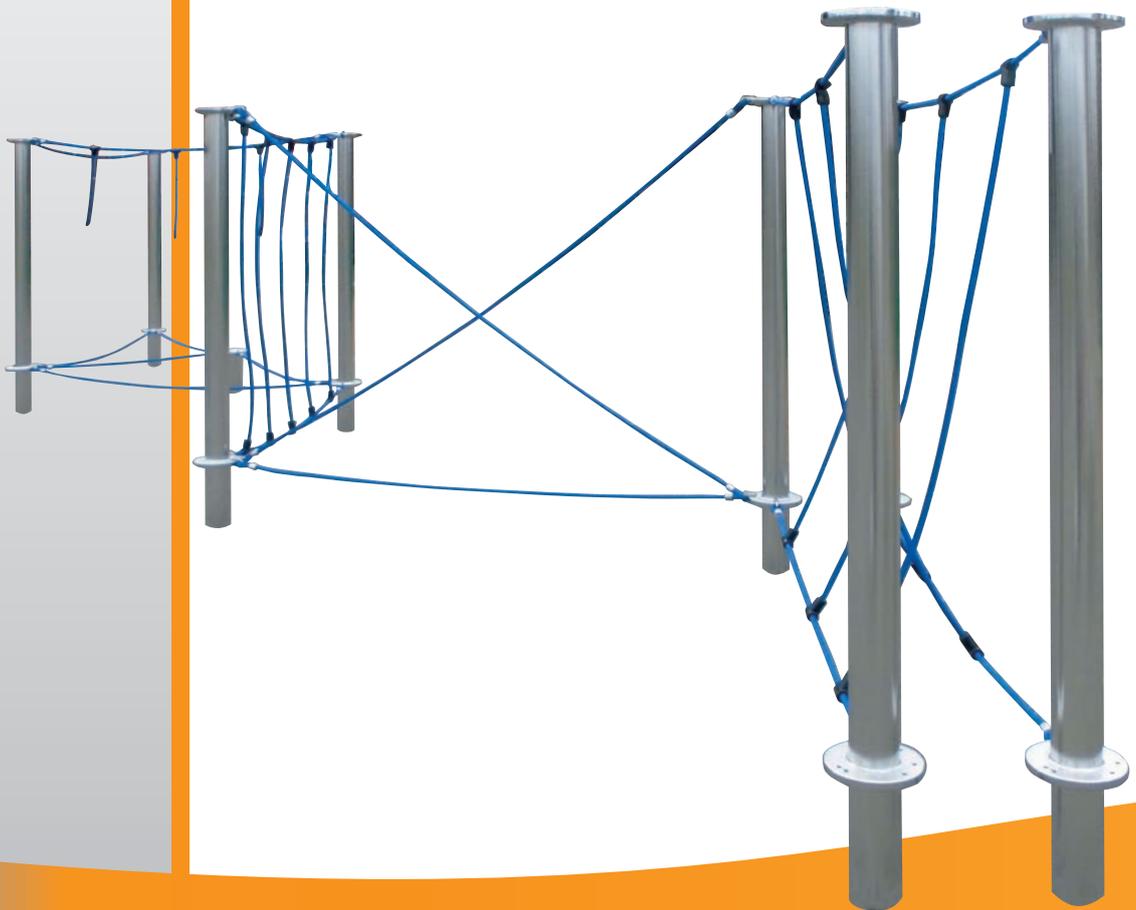


Kletterstrecke



Kletterstrecke

Gerätenummer:
H 03-90

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die Kletterelemente vielseitig durchlaufen. Durch Überlaufen der Elemente vorwärts, rückwärts und seitwärts müssen unterschiedlichste motorische Herausforderungen gemeistert werden. Das Durchführen von Schnelligkeitsübungen steigert die Anforderung. Einzelne Halteübungen trainieren besonders die Kraftausdauer.

Trainingseffekte

Koordination

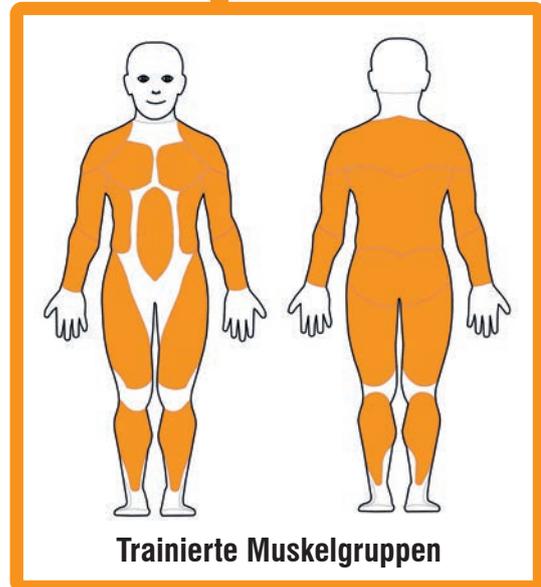
Gleichgewichts-, Rhythmus-, räumliche Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Stärkung der Beinmuskulatur, Gesäß- und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Bewegungsausführung,
Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
Kraftausdauer gesamter Körper
Kräftigung der kurzen Haltemuskulatur

Psychologie

Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen,
mehr Sicherheit bei den Bewegungen durch erhöhte Bewegungskompetenz
Freude durch Spiel und Herausforderungen



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