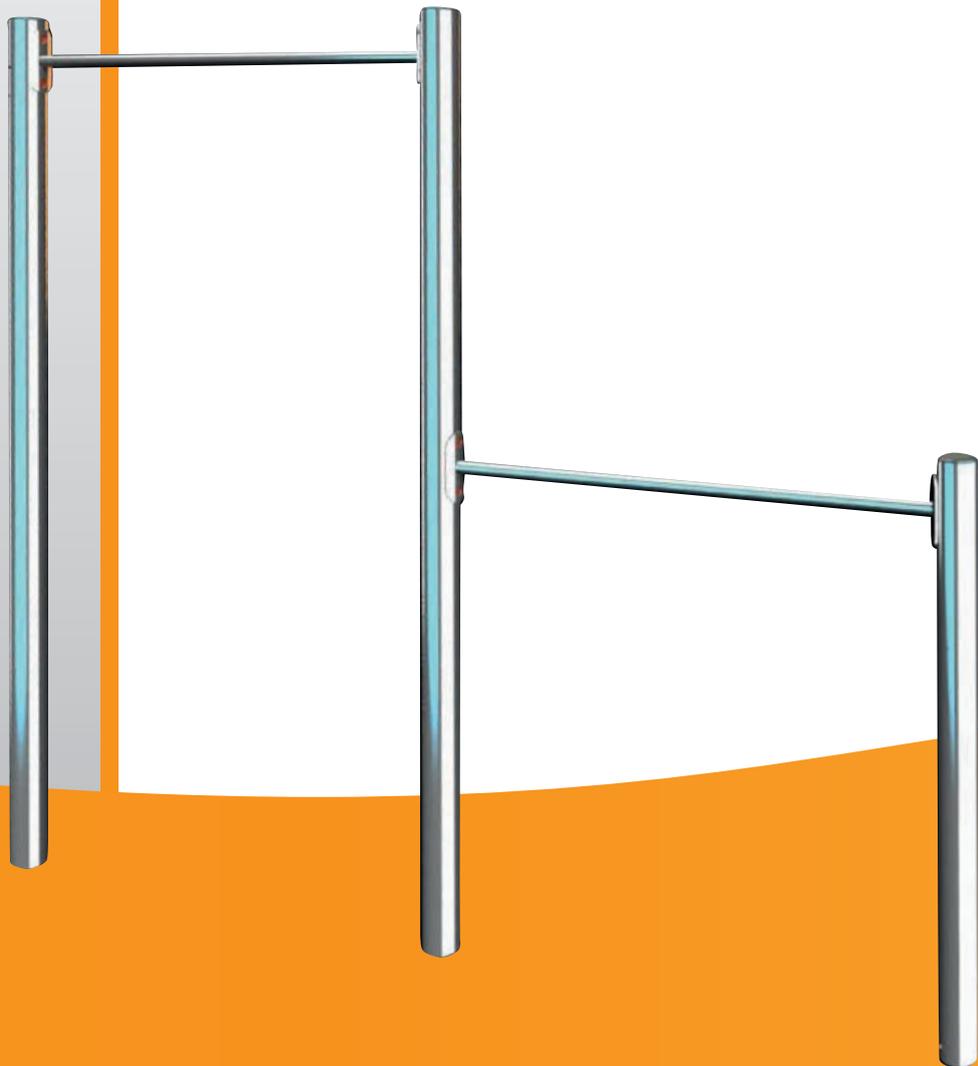


# *Klimmzug-/ Reckkombination*



# Klimmzug-/ Reckkombination

2,30m / 1,75m

## Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die Reckstange vielseitig verwenden. Sei es für Klimmzüge in den verschiedensten Arten oder zum Absolvieren turnerischer Übungen am Hochreck wie am unterem Reck. Zusätzlich können durch die Hinzunahme (einhängen in die obere Stange) eines Schlingentrainers die verschiedensten Kräftigungsübungen mit diesem durchgeführt werden. Am unteren Reck können Kräftigungsübungen durch Stützen und Liegestütz- bewegungen vor- wie rücklings absolviert werden.

## Trainingseffekte

### Koordination

Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit,  
Körperansprache, Kopplungsfähigkeit

### Kondition

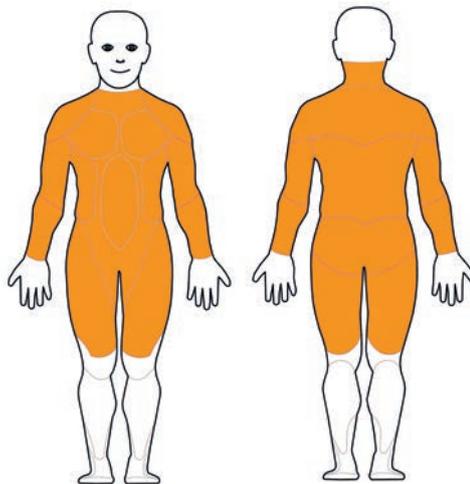
Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche  
Stärkung der Haltekraft  
Verbesserung der Bewegungskraft  
Stabilisierung der Rumpfmuskulatur  
Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur

### Psychologie

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



Gerätenummer:  
H 01-13



Trainierte Muskelgruppen



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