



GERÄTEPARCOURS

Kombitrainer



Kniebeugetraining

Trainingsbeschreibung

Am Mittelteil des Kombitrainers kann der Benutzer Kniebeuge durchführen. Dazu kann er die Längsstangen als Hilfe umfassen, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen bzw. eine Unterstützung beim Kniebeugen zu haben. Gleichzeitig wird mit dem Sitz verhindert, tiefer als 90° einzuknicken. Dies schafft die Sicherheit, bei eventuellem Kräfteverlust nicht in die Tiefe zu fallen.

Die Übungen sollten immer unter Spannung der Muskulatur durchgeführt werden. Das heißt, der Benutzer beugt die Knie bis kurz vor dem Sitz und streckt diese auch nie ganz durch.

Trainingseffekte

Koordination

Erhöhung der Gleichgewichtsfähigkeit, Verbesserung der Muskelansprache und Sensibilisierung im Bereich Differenzierungsfähigkeit

Kondition

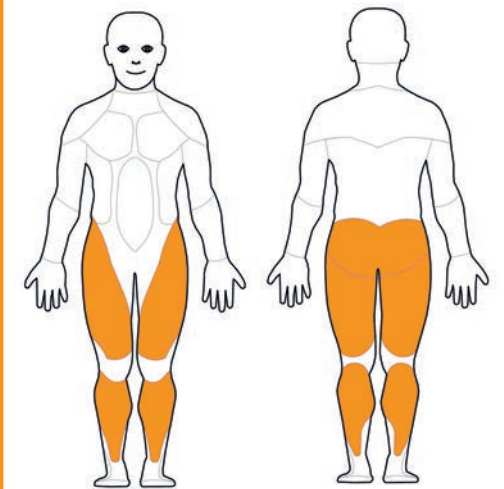
Stärkung der Gesäß- und Beinmuskulatur, als eines der Bereiche, die im Alter am schnellsten in ihrem Umfang und Funktionalität abbauen; Stabilisierung des Kreislaufes durch Trainieren von Aufstehen und Hinsetzen

Psychologie

Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen; mehr Sicherheit im Umgang mit alltäglichen Bewegungsmustern wie Treppensteigen, Gehen, Laufen, Sitzposition einnehmen und wieder aufstehen; Abnahme von Bewegungsbeschwerden durch Erhalt der Funktionalität, Sturzprophylaxe



Gerätenummer:
H 01-01



Trainierte Muskelgruppen



Übungsvideo

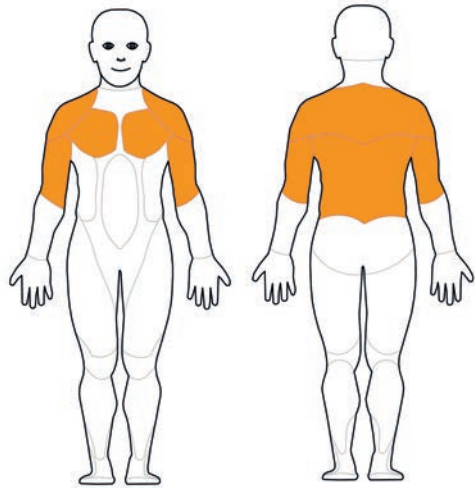
SMS Sattler & Mahlitz
Sportgeräte GbR
Dipl. Ing. (FH) Reyk Sattler
Dr. Dirk-Carsten Mahlitz
Brandteichstraße 20
17489 Greifswald
Tel.: 03834 55 06 13
Fax: 03834 55 06 12
info@sm-sportgeraete.de
www.sm-sportgeraete.de



Made in Germany
TÜV zertifiziert nach DIN 16630
robust und langlebig aus Edelstahl

Liegestütztraining

Krafttraining



Trainierte Muskelgruppen



Übungsvideo

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die Querstangen in den verschiedenen Höhe je nach Leistungsgrad schulterbreit umfassen und die entsprechende Anzahl an Liegestütz durchführen. Je tiefer die Stange, desto höher muss die Leistungsfähigkeit sein und je höher ist der Trainingseffekt.

Varianten:

- Großer Abstand zwischen den Händen trainiert vorwiegend die Brust- und Schultermuskulatur
- Schmäler Abstand trainiert vorwiegend die Armmuskulatur
- Sich rücklings an die Stange hängen und heranziehen

Trainingseffekte

Koordination

Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche

Kondition

Stärkung der Gesäß- und Beinmuskulatur, Verbesserung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur im Zusammenspiel mit der Schulter und Armmuskulatur

Psychologie

Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen, mehr Sicherheit bei eventuellen Stürzen

Trainingsbeschreibung

An den Haltetaschen der Mittelpfosten kann der Benutzer mit Hilfe von Gummiexpandern die verschiedensten Muskelgruppen alltagsrelevant, muskelgruppenspezifisch und koordinativ anspruchsvoll trainieren. Beim Einhängen eines beweglichen Bandes (Theraband, Tube...) in den oberen Halterungen können Trainingsprogramme vorrangig für die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur verfolgt werden. Beim Benutzen der unteren Halterungen können ebenfalls die beschriebenen Muskelgruppen und zusätzlich die Beinmuskulatur trainiert werden.

Trainingseffekte

Koordination

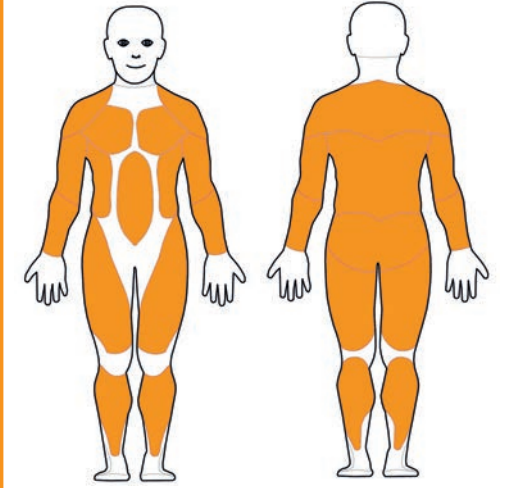
Erhöhung der Kopplungsfähigkeit, Verbesserung der Muskelsprache und Sensibilisierung im Bereich Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Kondition

Stärkung der Gesäß- und Beinmuskulatur, Verbesserung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur im Zusammenspiel mit der Schulter und Armmuskulatur

Psychologie

Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen; mehr Sicherheit im Umgang mit alltäglichen Bewegungsmustern wie Tragen, Heben, Treppen steigen; Abnahme von Bewegungsbeschwerden durch Erhalt der Funktionalität, Sturzprophylaxe



Trainierte Muskelgruppen



Übungsvideo



Made in Germany
TÜV zertifiziert nach DIN 16630
robust und langlebig aus Edelstahl



Made in Germany
TÜV zertifiziert nach DIN 16630
robust und langlebig aus Edelstahl