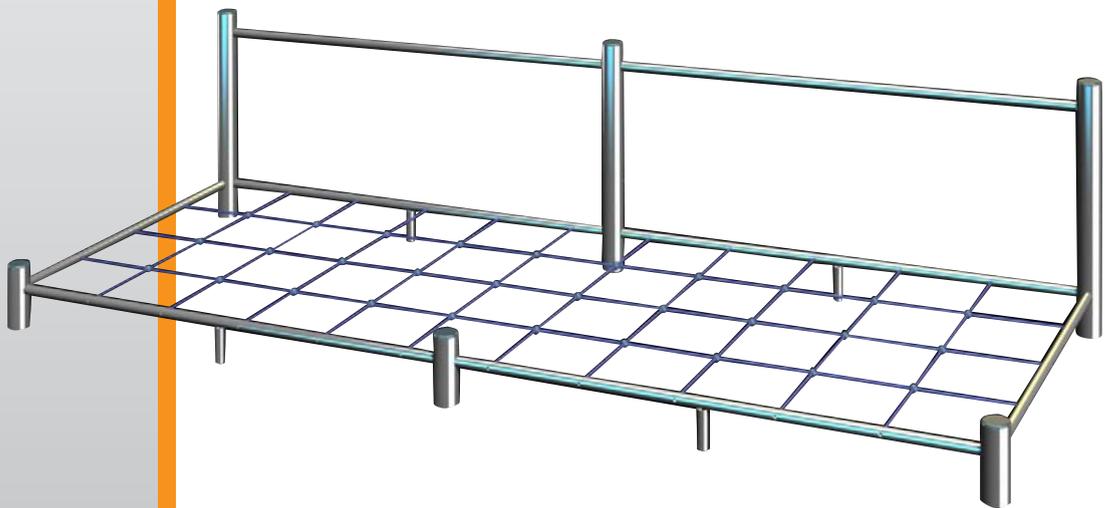




**GERÄTEPARCOURS**

# *Koordinationsnetz*



# Koordinationsnetz

Gerätenummer:  
H 01-04

## Trainingsbeschreibung

Der Benutzer hat hier die Möglichkeit, die Rechtecke zu begehen. Dabei stehen ihm verschiedenste Variationen zur Verfügung. Die einfachste Variante ist der Gang auf der einen Hälfte des Koordinationsnetzes mit Unterstützung des Handlaufes. Weiterhin kann der Benutzer freihändig im Netz laufen oder vorgegebene Muster abarbeiten. Dabei ist er immer gezwungen, einen moderaten Höhenunterschied zu überwinden.

## Trainingseffekte

### **Koordination**

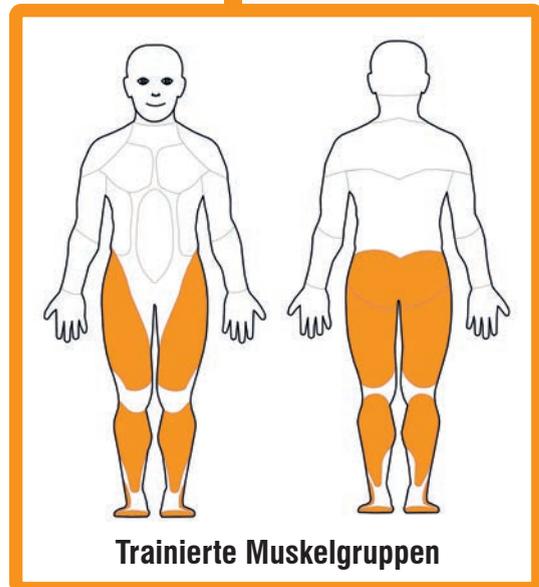
Schulung der Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit sowie Kopplungs-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit

### **Kondition**

Verbesserung der Kraftausdauer, Trainieren der Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur und Verbesserung der Körperhaltung

### **Psychologie**

Verbesserung der Standsicherheit, Schulung des Selbstvertrauens und Sturzprophylaxe beim Gehen, Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Anstrengung in Verbindung mit kognitiven Leistungen



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**