



GERÄTEPARCOURS

Kraftbaum



Kraftbaum

Gerätenummer:
H 01-18

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer führt das gestreckte Bein oder das Knie mehrfach zu der farbigen Markierung, welche sich in der Höhe seines Beckenkamms befindet. Dabei kann der Nutzer die Übung mit Innen- bzw. Außenkreisen variieren. Danach Beinwechsel.

Mit Hinzunahme eines beweglichen Bandes (Theraband, Tube....) können die unterschiedlichsten Kraftübungen für den gesamten Körper daran vollzogen werden.

Trainingseffekte

Koordination

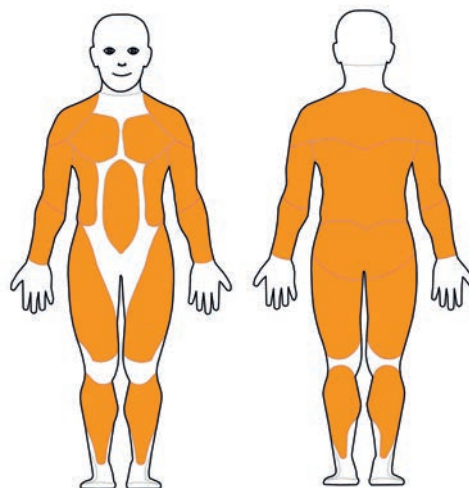
Gleichgewichts-, Rhythmus-, und Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Stärkung der Beinmuskulatur, Gesäß und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Bewegungsausführung,
Stabilisierung der Bein- und Rumpfmuskulatur
Kraftausdauer in den Beinen

Psychologie

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



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