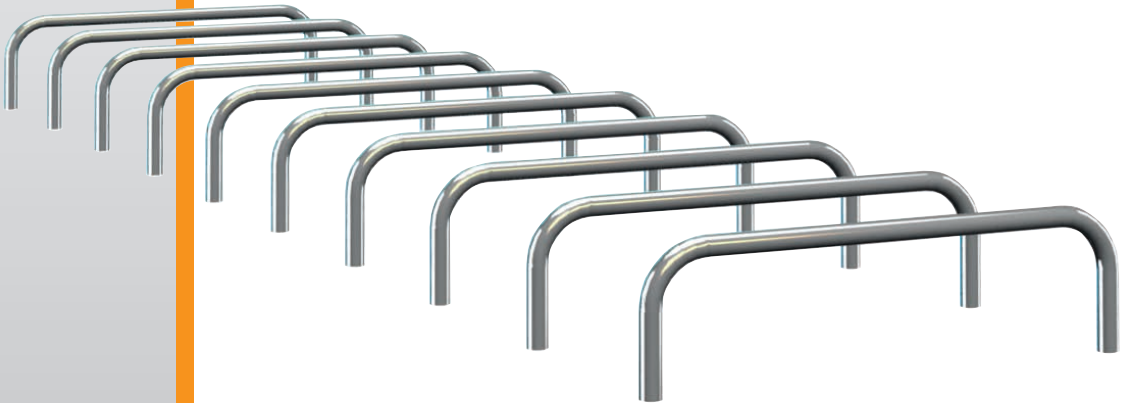




GERÄTEPARCOURS

Laufbügel



Laufbügel

Gerätenummer:
H 01-14

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die Laufbügel verschiedenartig überqueren. Sei es laufend, springend, vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Bei den Übungen kann er zusätzlich noch Geräte zur Erhöhung des Kräfteinsatzes tragen bzw. zur Verbesserung der Koordination Gegenstände werfen. An den Stangen können ebenfalls Liegestütz vor- wie rücklings durchgeführt werden.

Trainingseffekte

Koordination

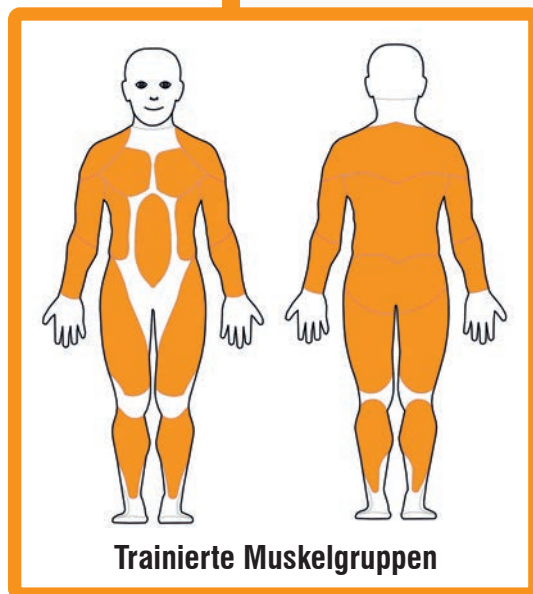
Gleichgewichts-, Räumliche Orientierungs-, Rhythmus-, und Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Stärkung der Beinmuskulatur
Verbesserung der Bewegungskoordination, Stabilisierung der Fußmuskulatur
Kraftausdauer in den Beine

Psychologie

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



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