



GERÄTEPARCOURS

Laufwippe



Laufwippe

Gerätenummer:
H 01-09

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die Laufwippe abwechslungsreich nutzen. Diese kann überlaufen werden, mit und ohne Hochwerfen eines Balls. Es kann gleichfalls zentral auf der Bank gestanden werden, um dort das Gleichgewicht zu halten. Zusätzlich kann beidbeinig oder einbeinig auf der Bank entlang gesprungen werden.

Trainingseffekte

Koordination

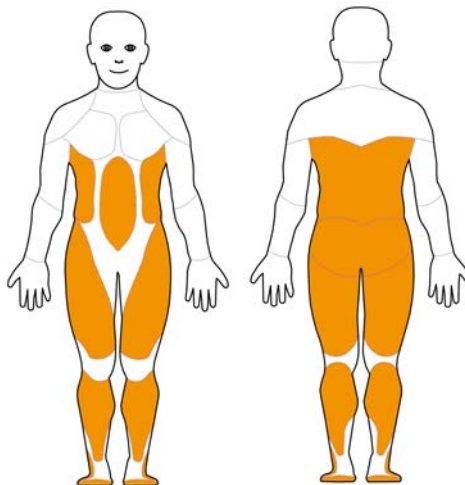
Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Verbesserung der Bewegungskraft
Stärkung der Beinmuskulatur
Verbesserung der Sprungkraft

Psychologie

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



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