



GERÄTEPARCOURS

Rückentrainer



Rückentrainer

Gerätenummer:
H 01-11

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann den Rückentrainer verschiedenartig verwenden. Mit den Hacken in die Zwischenräume einhaken, so dass der Oberkörper stabil vorlings, mit der Hüfte Vorderkante Platte aufliegt, dann den Oberkörper gerade nach oben führen und wieder senken. Dies kann in schräger Ausführung gleichermaßen getätigt werden. Mit einem Gewicht vor der Brust z.B. Medizinball o.a. wird dies weiter erschwert.

Der Oberkörper kann des Weiteren gestreckt gehalten werden (isometrisches Training) und der Nutzer arbeitet aus dieser Position mit kleinen Gewichten in den Händen.

Trainingseffekte

Koordination

Differenzierungsfähigkeit

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche

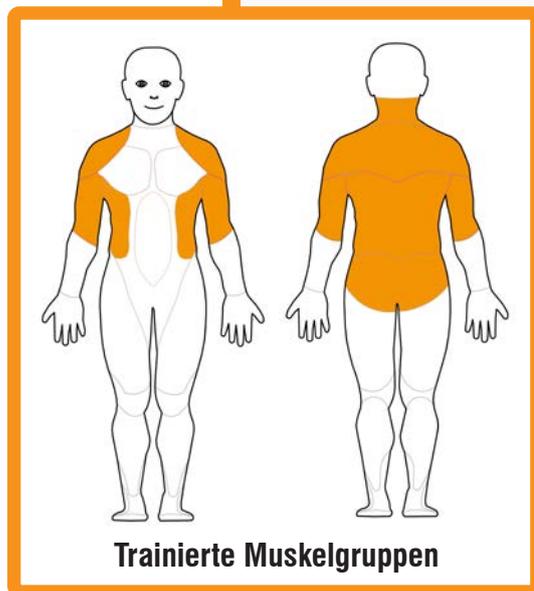
Verbesserung der Bewegungsausführung und Stützfähigkeit

Stärkung der Rumpfmuskulatur, speziell des Rückens

Stärkung der Schultermuskulatur

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