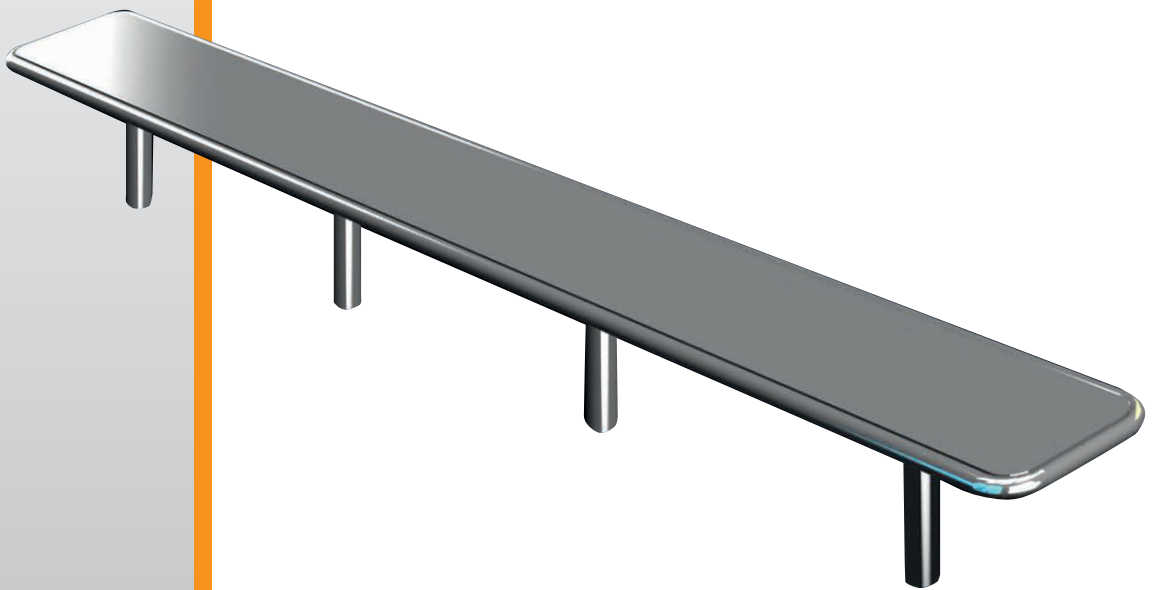




GERÄTEPARCOURS

Sportbank



Sportbank

Gerätenummer:
H 01-08

Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann die Sportbank abwechslungsreich nutzen. Sei es, diese ohne zuhilfenahme der Hände zu überspringen bzw. rauf und runter zu springen, mit Unterstützung der Hände in Form einer Hockwende überspringen oder abwechselnd mit den Füßen auf die Bank springen. Gleichfalls können die Arme durch Liegestütz vorlings und rücklings gestärkt werden.

Trainingseffekte

Koordination

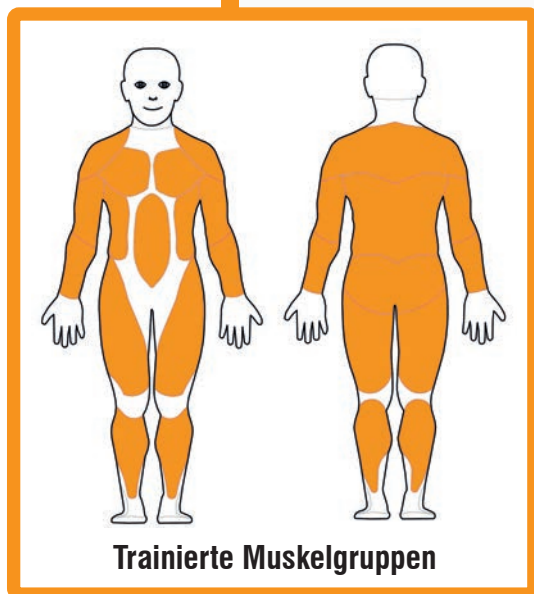
Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit

Kondition

Kräftigung und Zusammenspiel der einzelnen Muskelbereiche
Stärkung der Haltekraft
Verbesserung der Bewegungskraftausführung,
Stärkung der Beinmuskulatur
Verbesserung der Sprungkraft
Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur

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