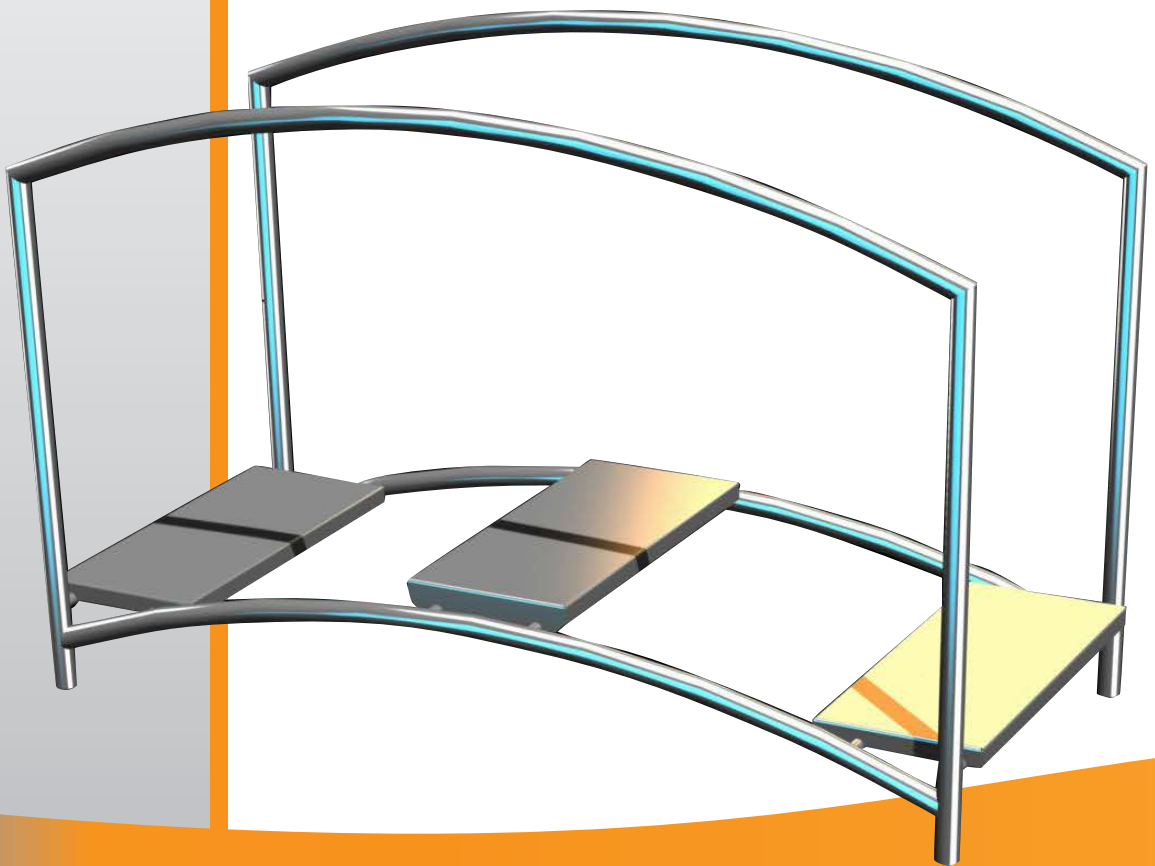




**GERÄTEPARCOURS**

# *Stepper*



# Stepper

Gerätenummer:  
H 01-03

## Trainingsbeschreibung

Der Benutzer kann an diesem Gerät sehr vielseitig seine Beinmuskulatur in Kombination mit der Beincoordination schulen. Eine Möglichkeit ist auf der 1. Stufe vorwärts auf- und rückwärts wieder abzusteigen. Eine zweite Möglichkeit besteht auf der 1. Stufe aufzusteigen und vorwärts wieder abzusteigen um dann wieder rückwärts auf und abzusteigen. Dies kann auf der zweiten höheren Stufe gleichfalls geschehen. Des Weiteren kann der Benutzer alle drei Stufen in Kombination vorwärts wie rückwärts übersteigen.

Eine nächste Kombination ist, die Stufen seitlich zu übersteigen. Zur weiteren Kombination bietet sich an, die Arme mit und ohne Gewichte nach Vorgabe beim Auf- und Absteigen zu bewegen.

## Trainingseffekte

### **Koordination**

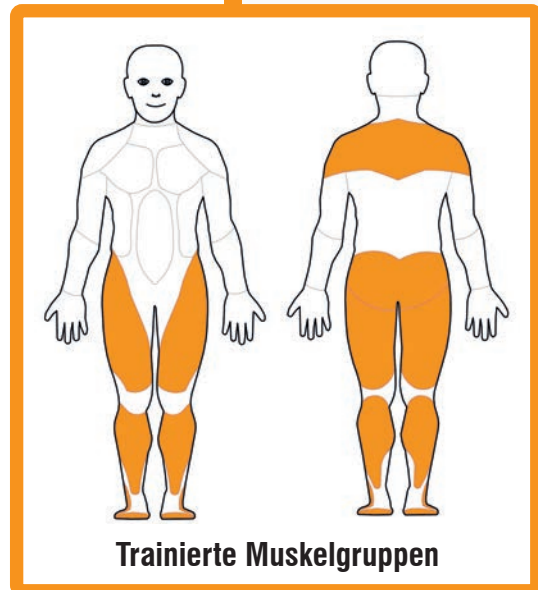
Erhöhung der Gleichgewichtsfähigkeit, Verbesserung der Muskelansprache und Sensibilisierung im Bereich Differenzierungsfähigkeit, Aktivierung der Kopplungsfähigkeit, Verbesserung der Wahrnehmungs- und Ausführungshandlungen im Steigen

### **Kondition**

Stärkung der Gesäß-, Bein- und Hüftbeugermuskulatur, als Bereiche, die im Alter am schnellsten in ihrem Umfang und ihrer Funktionalität abbauen; Stabilisierung des Kreislaufes durch Trainieren des Auf- und Absteigens, Schnellkraft sowie Reaktivkraft in der Beinmuskulatur, Ausdauerfähigkeit beim Auf- und Absteigen

### **Psychologie**

Erhöhung des Selbstwertgefühls durch körperliche Leistungen wie Ausdauer und Kraft, mehr Sicherheit im Umgang mit alltäglichen Bewegungsmustern wie Tragen, Heben, Treppensteigen; Abnahme von Bewegungsbeschwerden durch Erhalt der Funktionalität, Sturzprophylaxe



## 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**