



GERÄTEPARCOURS

Wackelbrett



Wackelbrett

Gerätenummer:
H 01-02

Trainingsbeschreibung

Beim Stehen auf der Plattform ist der Benutzer gezwungen, die leichten Schwingungen auszugleichen. Dazu kann er sich am Geländer festhalten, um erst einmal die Spannung im Körper aufzubauen. In der zweiten Stufe kann er diese loslassen und freihändig stehen. Nächster Schwierigkeitsgrad wäre das Stehen auf einem Bein. Ein weitere Steigerung auf dem Gerät ist das Werfen, Fangen und Jonglieren von Gegenständen.

Trainingseffekte

Koordination

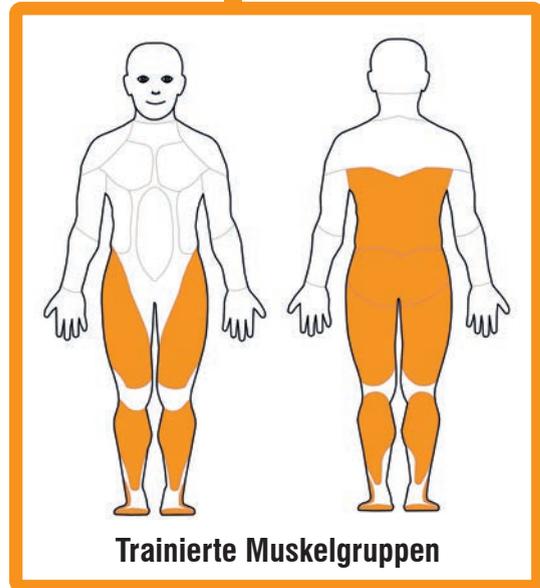
Schulung der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit

Kondition

Aktivierung der Körperspannung, trainieren der kurzen Rückenmuskulatur, Stabilisierung der Fußgelenke und Knie

Psychologie

Verbesserung der Standsicherheit, Schulung des Selbstvertrauens und 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