

E-Book: Sling is in - Slingtraining in der Schule

Koordinations- und Konditionstraining mit dem REHAPE® Sling-Trainer

Verschiedene Übungskarten zum sofortigen Einsatz im Sportunterricht, z.B.:



Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit durch Stabilisationstraining:

Neueste Erkenntnisse der Muskel- und Neurophysiologie haben ergeben, dass eine lokale Stabilisierung der Gelenke durch aggressive, hochfrequente Schwingungen und Vibrationen zu erzielen ist.

Fitness mit wenig Aufwand:

Mit dem Sling-Trainer kann der ganze Körper trainiert werden. Aufgrund der vibrierenden instabilen Seile werden lokale Stabilisatoren aktiviert.

Trainieren macht Spaß:

Mit jeder Trainingseinheit mit dem Sling-Trainer steigt der Spaß am, das Erfolgserlebnis motiviert zur weiteren „Kunststücken“.

Ein Training für Jedermann:

Der Sling-Trainer wird entweder ans Reck oder in die Sprossenwand eingehängt. Einige Übungen könne auch mit den Ringen durchgeführt werden.

www.steinerworkshop.de