



BALANCIER STATION



SKU: 40013

PRODUCT DESCRIPTION

Die Balancier Station besteht aus stabilem und behandeltem Holz und ist ein ideales Outdoor Sportgerät, welches Spaß am Trainieren macht. Man trainiert damit vor allem die Beinmuskulatur sowie den Koordinations- und Gleichgewichtssinn, kann aber durch seine vielfältige Einsatzweise auch für Arme und Oberkörper Training genutzt werden. Somit ist die Balken Station ein perfektes Outdoor Trainingsgerät für jeden Trimm Dich Pfad.

Produktdetails:

- Höhe: 60 cm

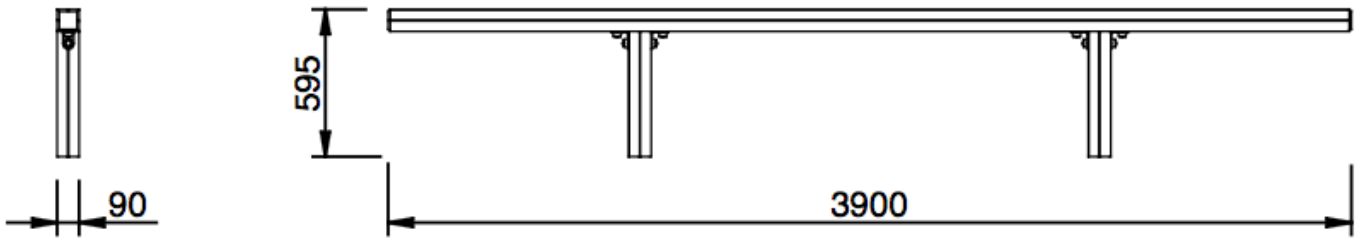
Länge: 390 cm (2 Hürden)

Breite: 9 cm (2 Hürden)

Sicherheitsbereich: 20m² (Fallschutz)

Fallhöhe: 60 cm





- **Zielgruppe:**

Anfänger

100%

Senioren

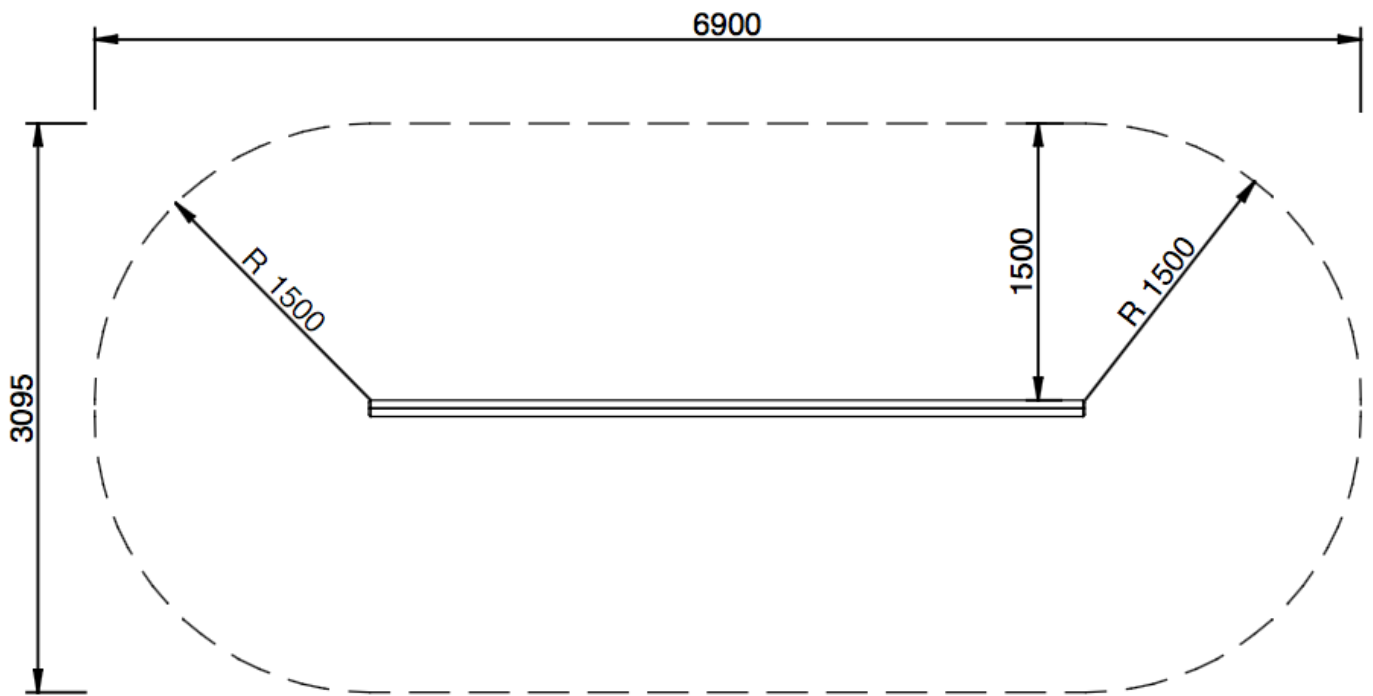
90%

Sportler

30%

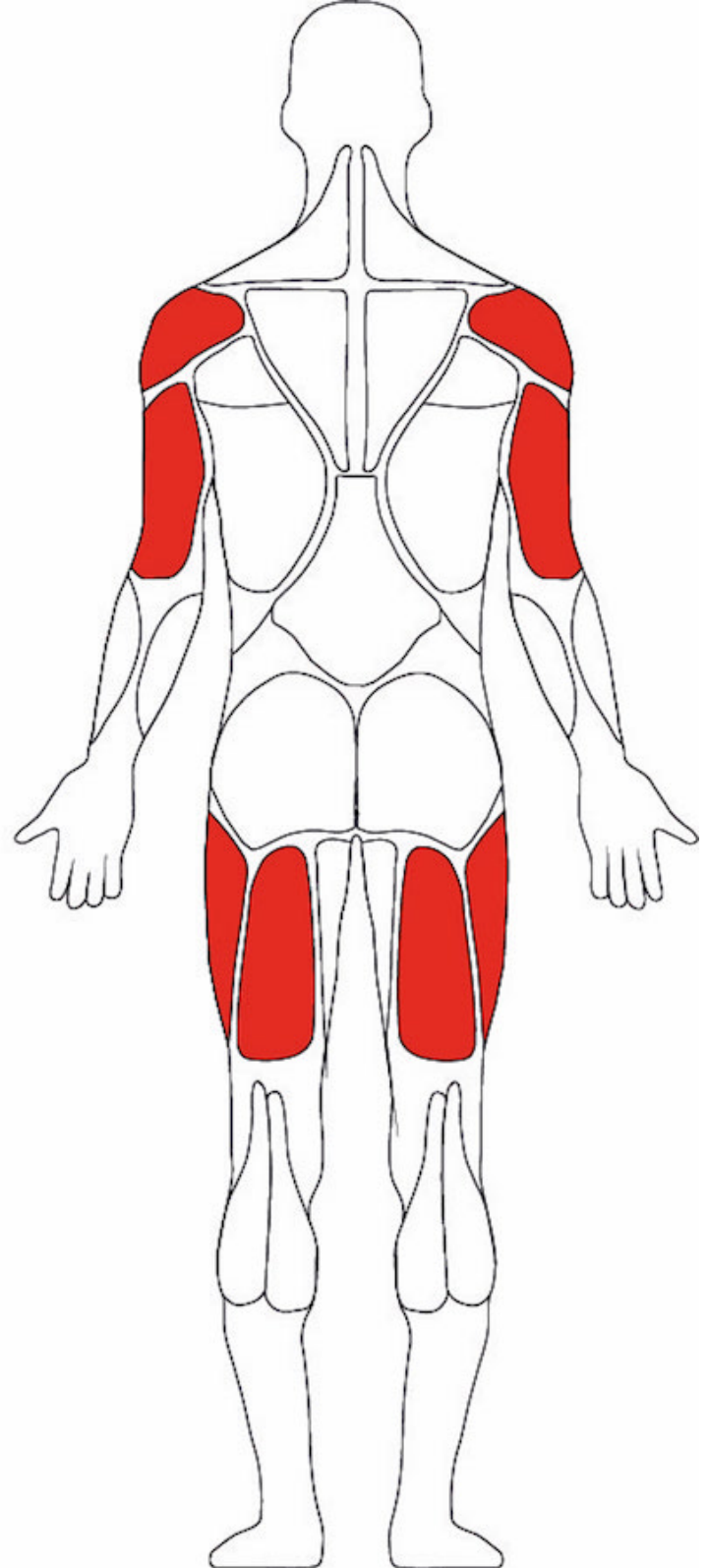
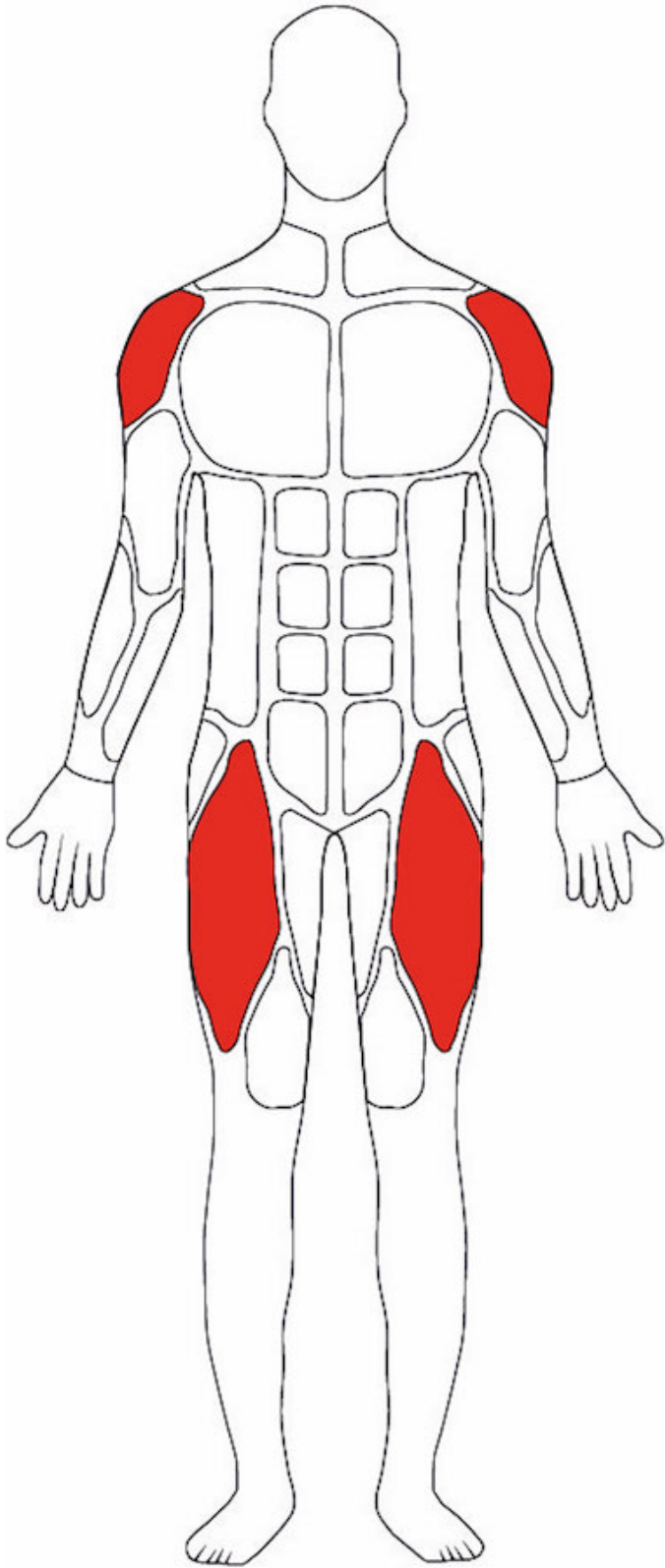
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

0%

Koordination

100%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

Wir stellen uns vor ein Ende des Balkens der Balancier Station und setzen dann vorsichtig einen Fuß darauf, holen den nächsten Fuß nach und setzen diesen vorsichtig davor. Nun versuchen wir zunächst das Gleichgewicht zu halten, um anschließend langsam über den Balken zu balancieren. Dabei breiten wir seitlich die Arme aus, um damit das Gleichgewicht besser halten zu können. Wenn wir am Ende des Holz Balken angekommen sind, drehen wir uns vorsichtig auf diesem um und laufen langsam zurück.

Übungsvariante 2

Wir setzen uns mit dem Rücken zum Balken vor die Balancier Station, greifen nach hinten und stützen unsere Hände auf die Oberfläche des Balkens. Anschließend drücken wir den gesamten Oberkörper von der Bank hoch und verharren so einige Sekunden, bevor wir den Körper wieder langsam absinken lassen. Dabei sollte jedoch das Gesäß nicht den Boden berühren.

Anzahl der Wiederholungen

Übungsvariante 1

Anfänger laufen einmal vorwärts über die Balancier Station. Fortgeschrittene laufen einmal vorwärts und dann einmal rückwärts über die Balancier Station.

Übungsvariante 2

Diese Übung wird von Anfängern 5 mal wiederholt. Fortgeschrittene wiederholen diese 15 mal.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

