



## BALKEN STATION



SKU: 40009

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Balken Station ist ein aus stabilem und behandeltem Holz bestehendes Outdoor Fitnessgerät das Spaß am Trainieren macht. Es trainiert 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. Diese kann zudem gut als Hürde benutzt werden in Kombination mit mehreren Balken.

### Produktdetails:

- Höhe: 39 cm

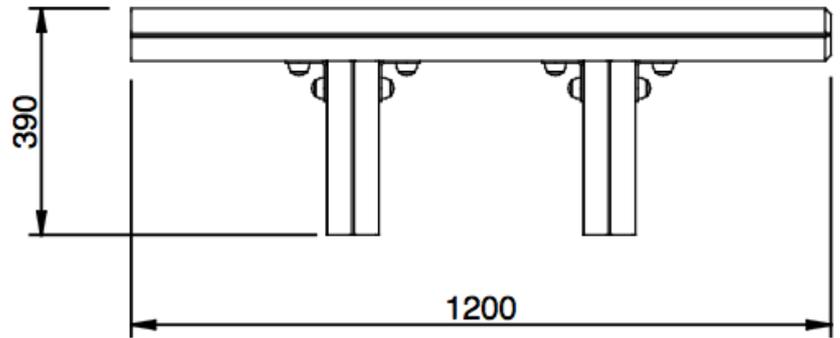
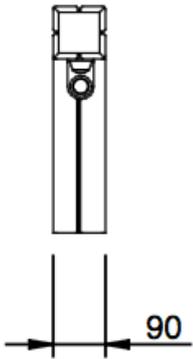
Länge: 120 cm

Breite: 90 cm

Sicherheitsbereich: 12m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Fallhöhe: 39cm





- **Zielgruppe:**

Anfänger

90%

Senioren

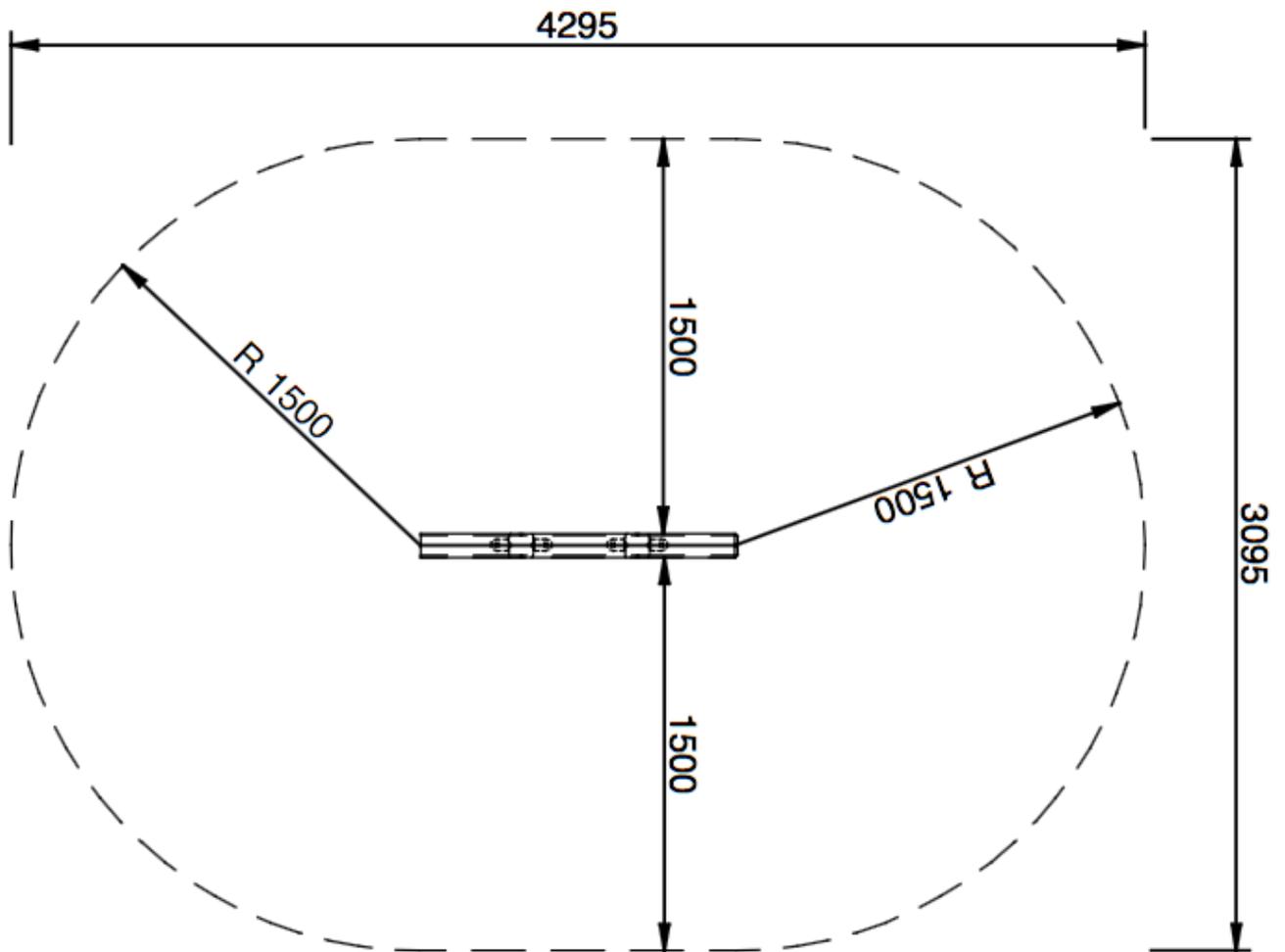
70%

Sportler

50%

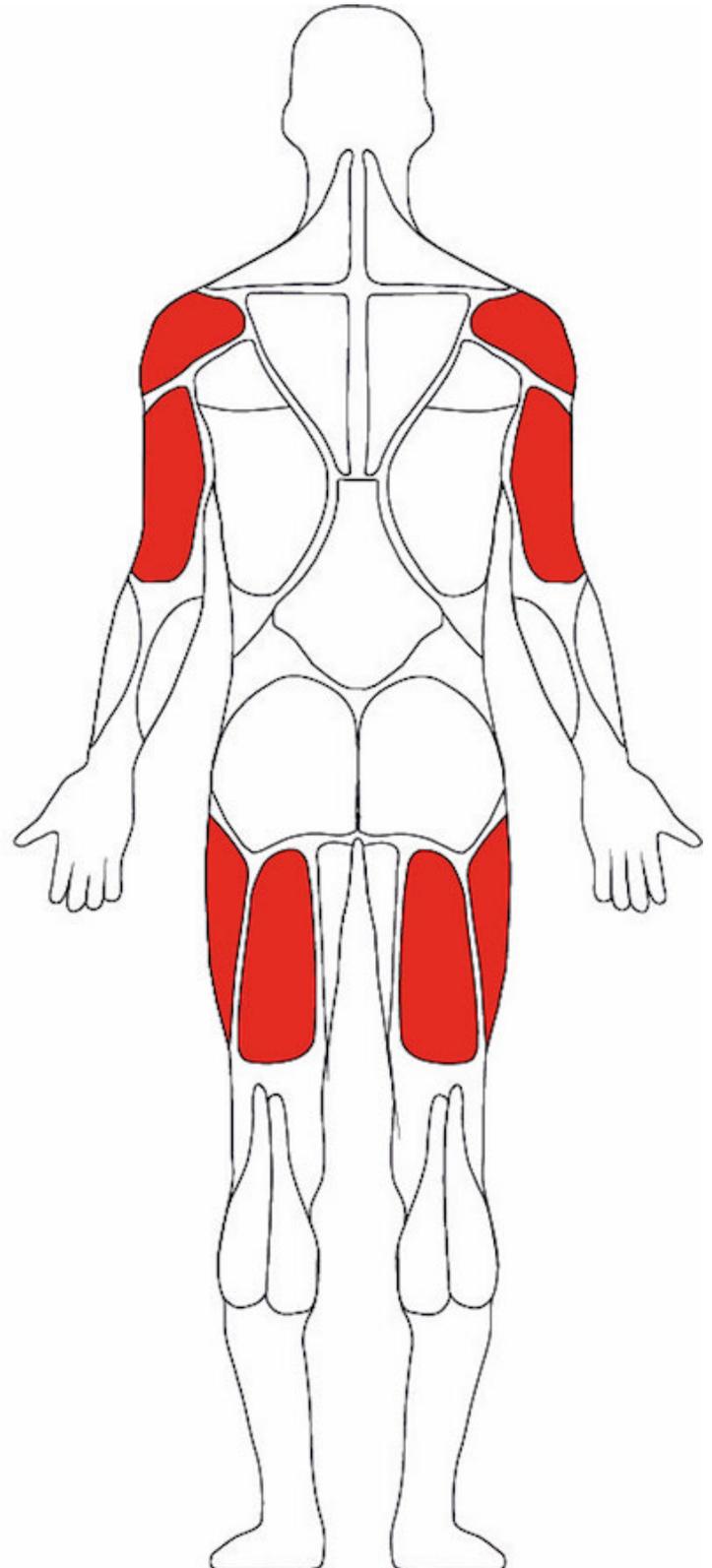
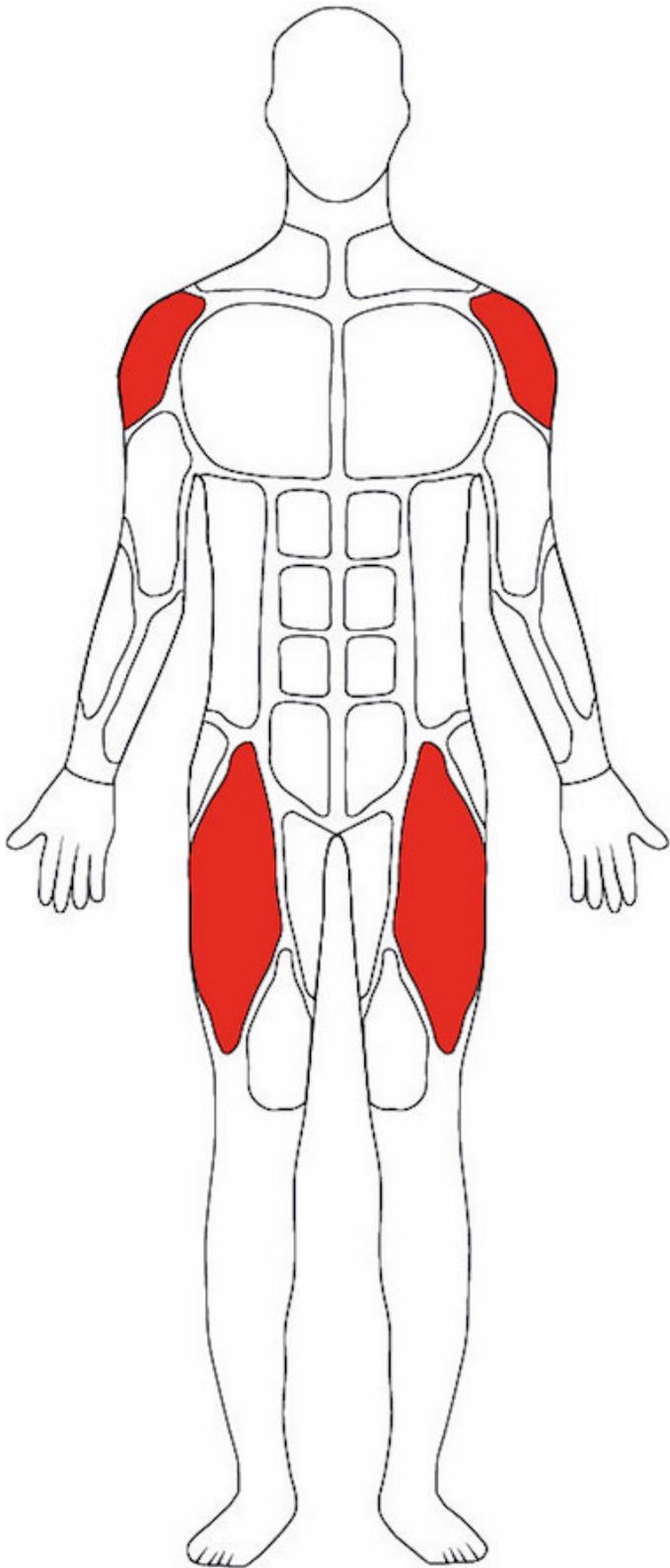
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

50%

Kraft

30%

Koordination

80%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

30%

Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

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

### Übungsvariante 2

Wir stellen uns quer vor den Balken, nehmen Füße zusammen und gehen in die Hocke. Zur Stabilisierung können wir auch die Hände vor oder neben uns auf den Boden stützen. Dann stoßen wir uns kraftvoll mit den Beinen derart ab, dass wir einen Sprung über den Balken vollziehen können. Dabei kann der richtige Schwung der Arme eine gute Hilfestellung darstellen. Auf der anderen Seite des Balken landen wir sanft auf den Füßen und versuchen, ruhig stehen zu bleiben.

### Übungsvariante 3

Wir stellen uns in einiger Entfernung zu dem Balken auf. Dann nehmen wir Anlauf und laufen schnell in Richtung des Balkens. Kurz vor dem Balken stoßen wir uns mit einem Bein fest vom Boden ab und springen über den Balken. Dabei strecken wir ein Bein nach vorne aus und das Absprungbein strecken wir nach hinten. Hinter dem Balken landen wir sanft auf dem Boden.

### Übungsvariante 4

Wir setzen uns vor den Balken auf den Boden, mit dem Rücken zum Balken, greifen nach hinten und stützen unsere Hände auf die Oberfläche des Balkens. Anschließend drücken sodann 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



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

#### Übungsvariante 2

Diese Übung sollten die Anfänger 5 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal.

#### Übungsvariante 3

Anfänger wiederholen diese Übung in 2 Durchgängen je 5 mal. Fortgeschrittene sollten diese in 3 Durchgängen je 15 mal wiederholen.

#### Übungsvariante 4

Die Übung sollte von Anfängern 5 mal wiederholt werden. Fortgeschrittene sollten diese 15 mal wiederholen.

### DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

