



HANGELLEITER STATION



SKU: 40017

PRODUCT DESCRIPTION

Die Hangelleiter Station ist ein altbekanntes Outdoor Sportgerät, das aus sehr robustem Holz besteht. Die Sprossen zum Hangeln bestehen aus zeitlosen und resistentem Edelstahl. Man trainiert damit sehr gut die Arme sowie den Oberkörper. Die Hangelleiter Station ist ein ideales Outdoor Trainingsgerät, das sich perfekt in Trimm Dich Pfade einfugt.

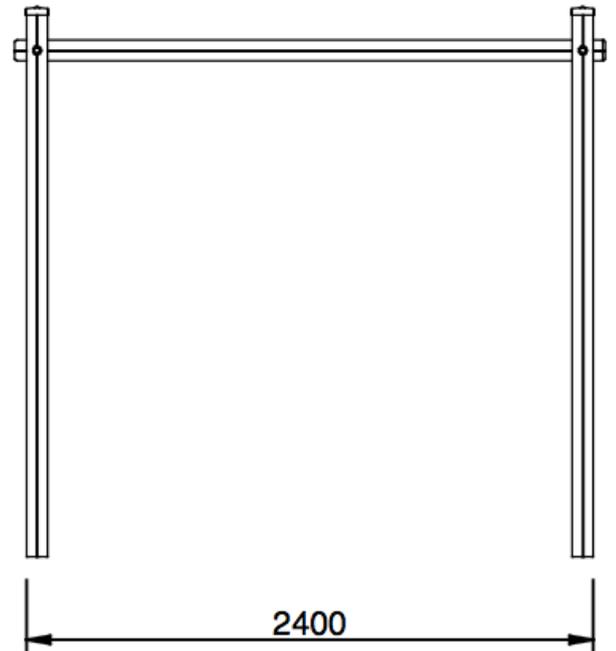
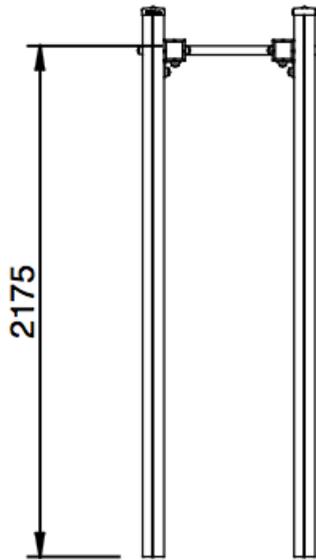
Produktdetails:

- Höhe: 230 cm
- Länge: 240 cm
- Breite: 73 cm

Sicherheitsbereich: 29m² (Fallschutz)

Fallhöhe: 217 cm





- Zielgruppe:

Anfänger

70%

Senioren

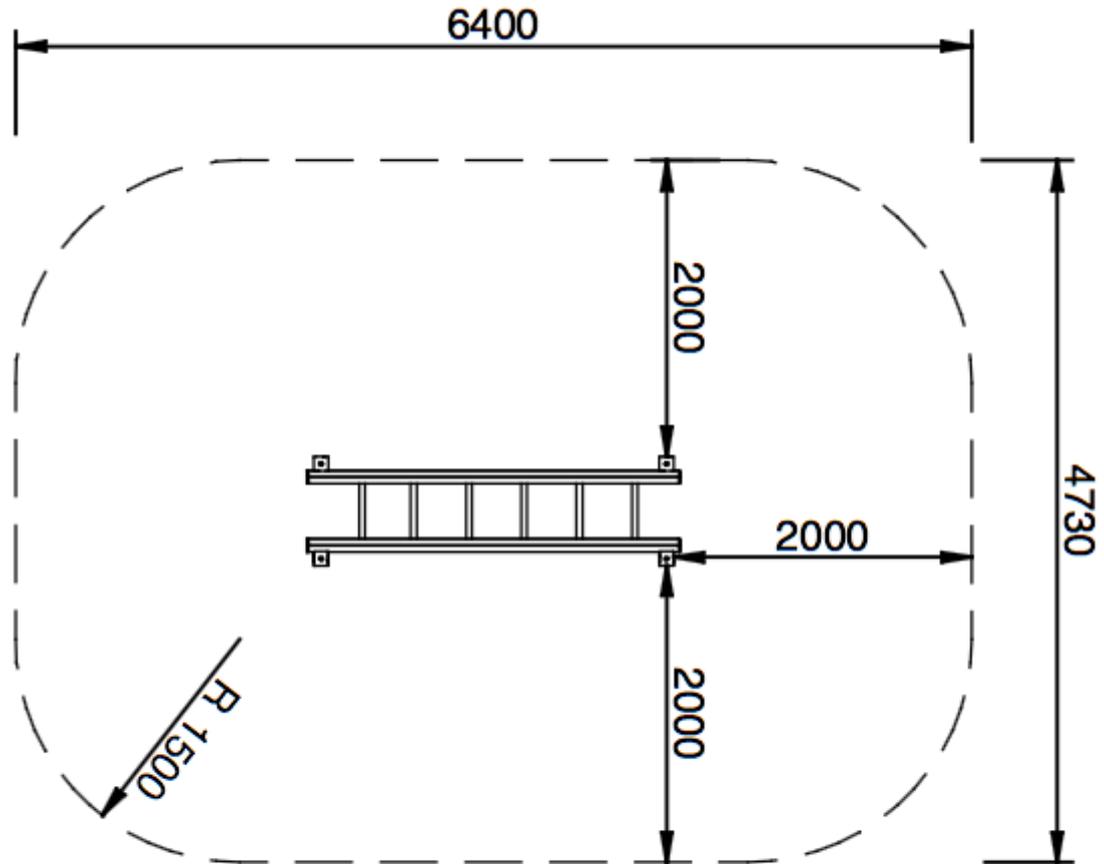
50%

Sportler

90%

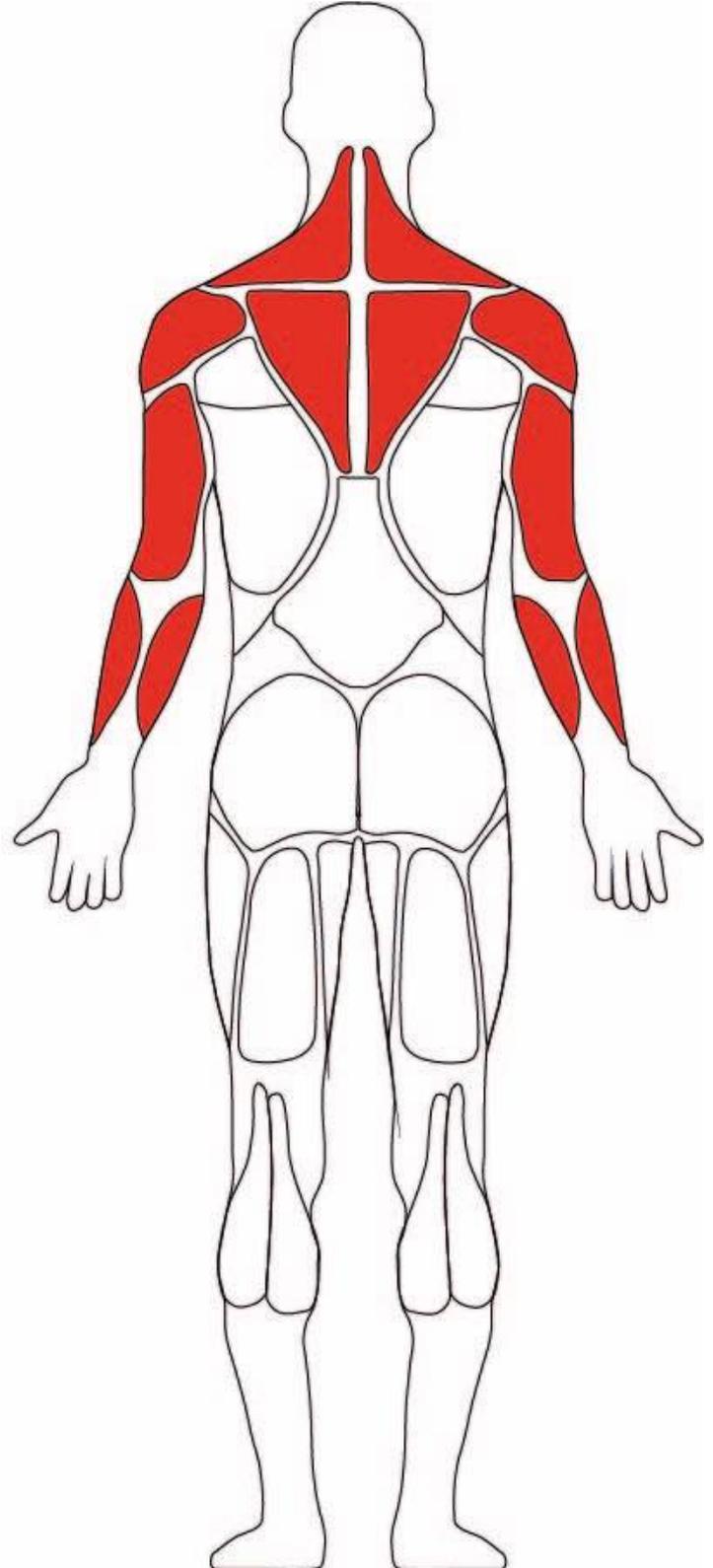
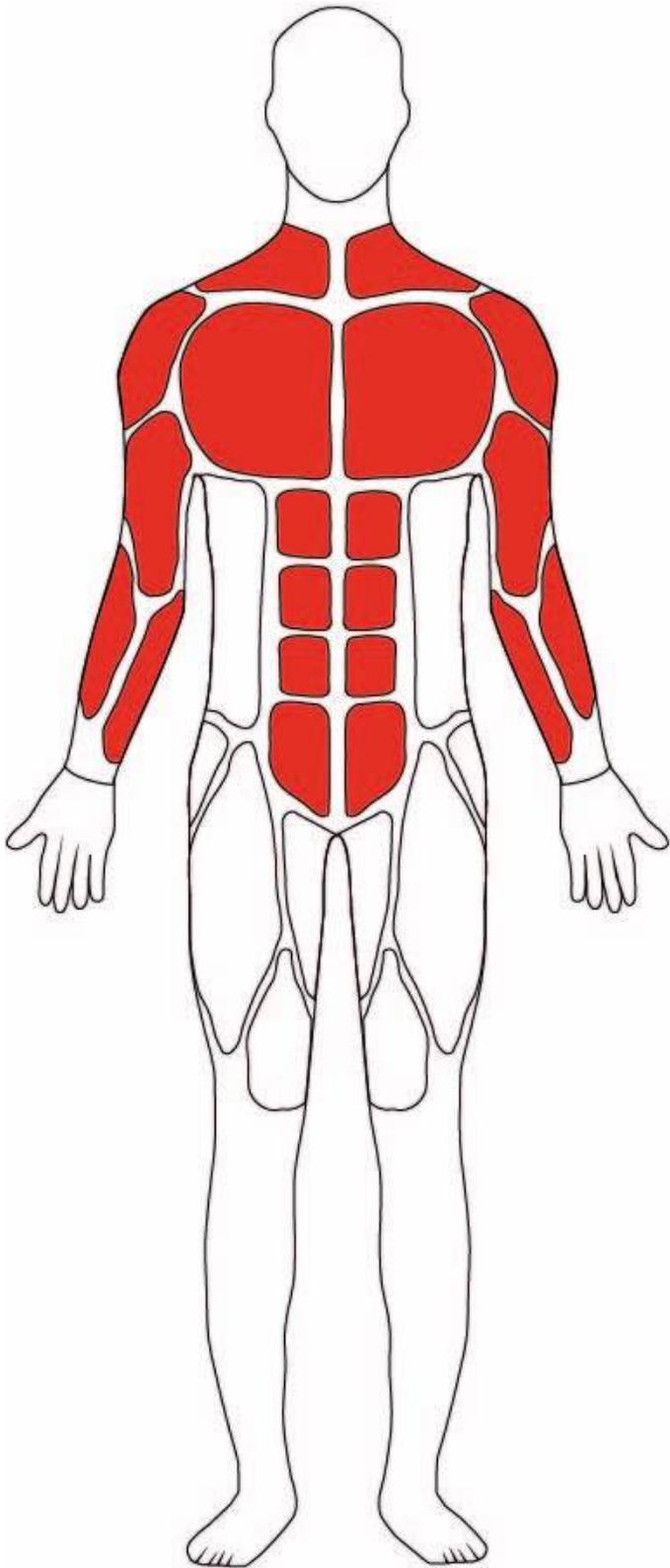
- Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

50%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir stellen uns unter die erste Sprosse der Leiter der Hangelleiter Station aufrecht und gerade hin. Sodann gehen wir die Knie und stoßen uns mit Kraft vom Boden ab und springen in die Höhe. Wir nehmen dabei die Arme nach oben und greifen nach der ersten Sprosse der Hangelleiter und halten uns daran fest. Anschließend hangeln wir uns zur nächsten Sprosse vor. So verfahren wir, bis wir das Ende der Hangelleiter erreicht haben.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger hangeln einmal die Hangelleiter entlang bis zu deren Ende. Fortgeschrittene hangeln die Hangelleiter einmal durch und wieder zurück.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

