



HOCHSPRUNG STATION



SKU: 40010

PRODUCT DESCRIPTION

Die Hochsprung Station besteht aus massivem Holz und ist ein ideales Outdoor Fitnessgerät mit dem das Trainieren Spaß bringt. Damit kann man überwiegend die Arme sowie die Sprungkraft in den Beinen trainieren.

Produktdetails:

- Höhe: 304 cm

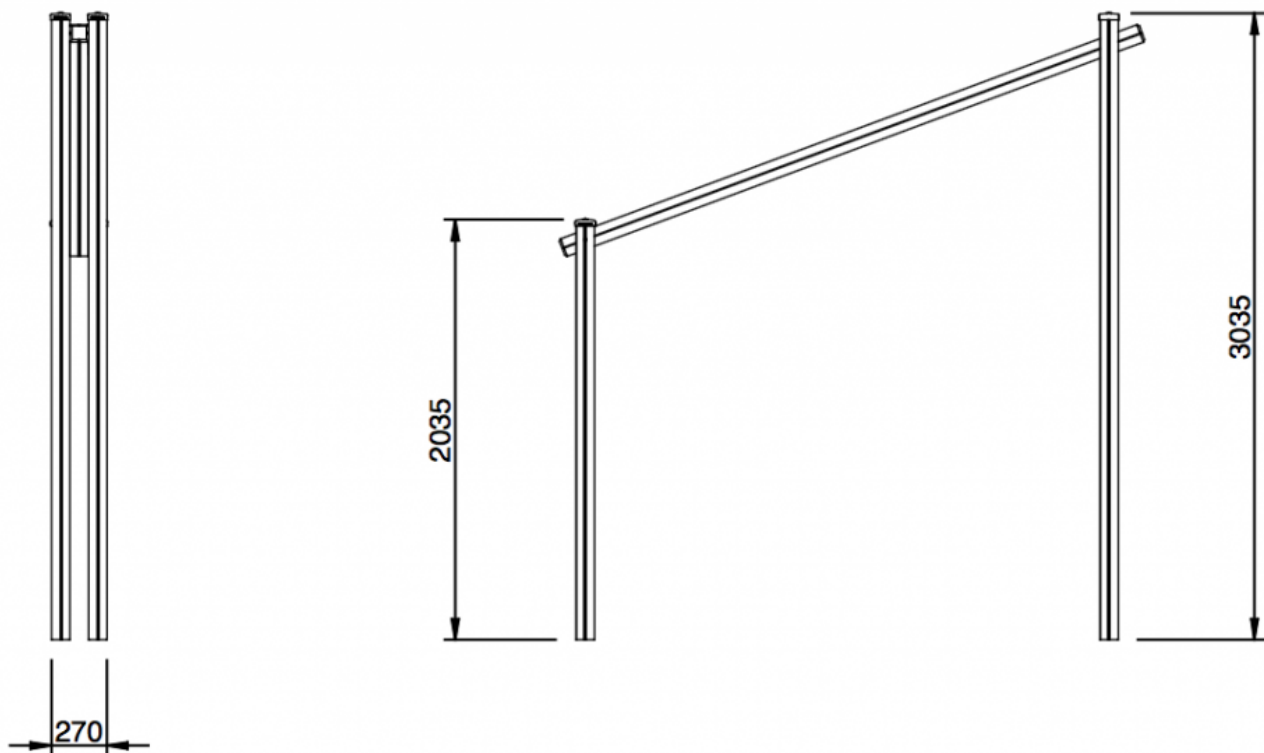
Länge: 254 cm

Breite: 27 cm

Sicherheitsbereich: 17m² (Fallschutz)

Fallhöhe: - cm





• Zielgruppe:

Anfänger

100%



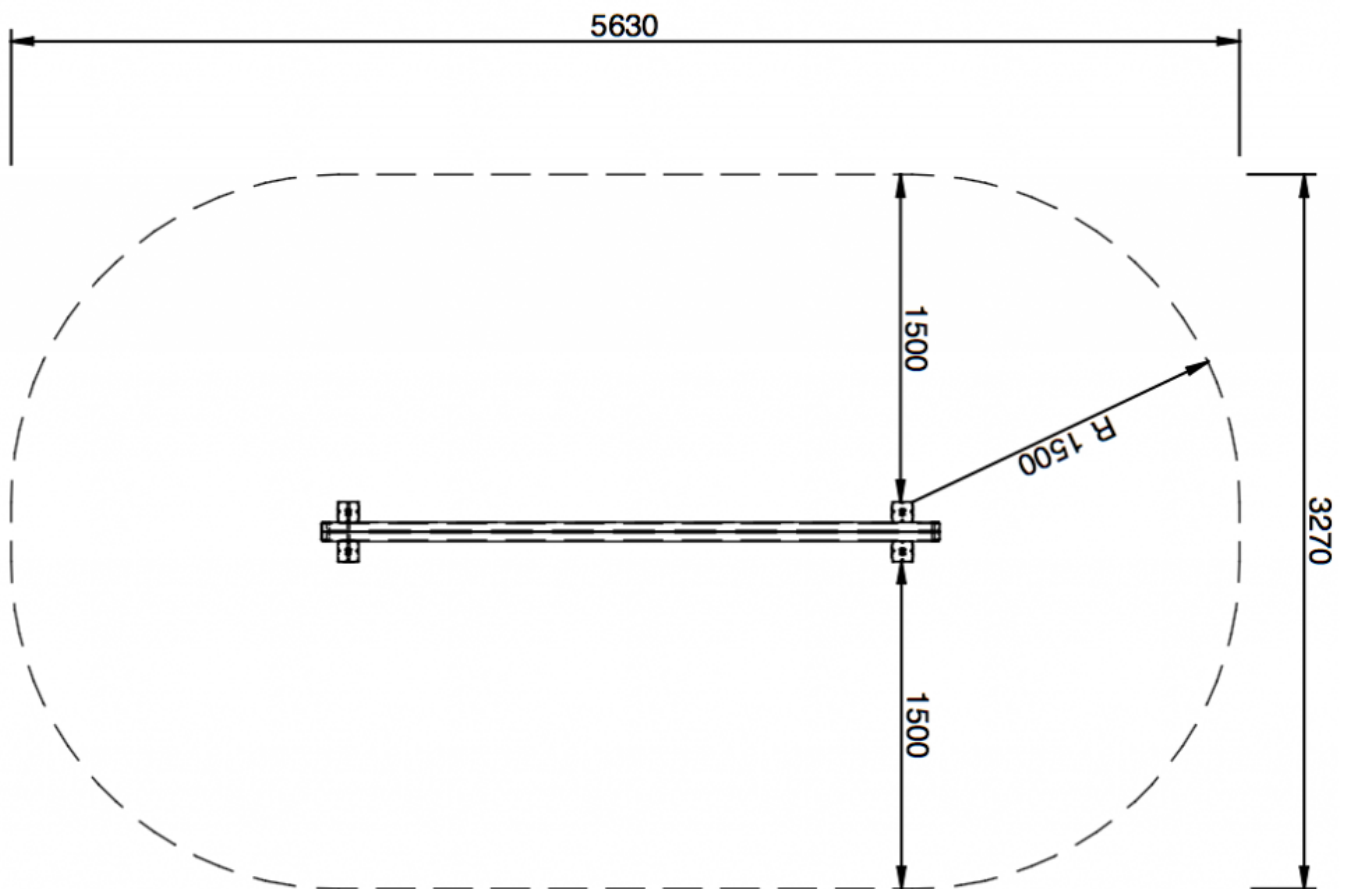
Senioren

80%

Sportler

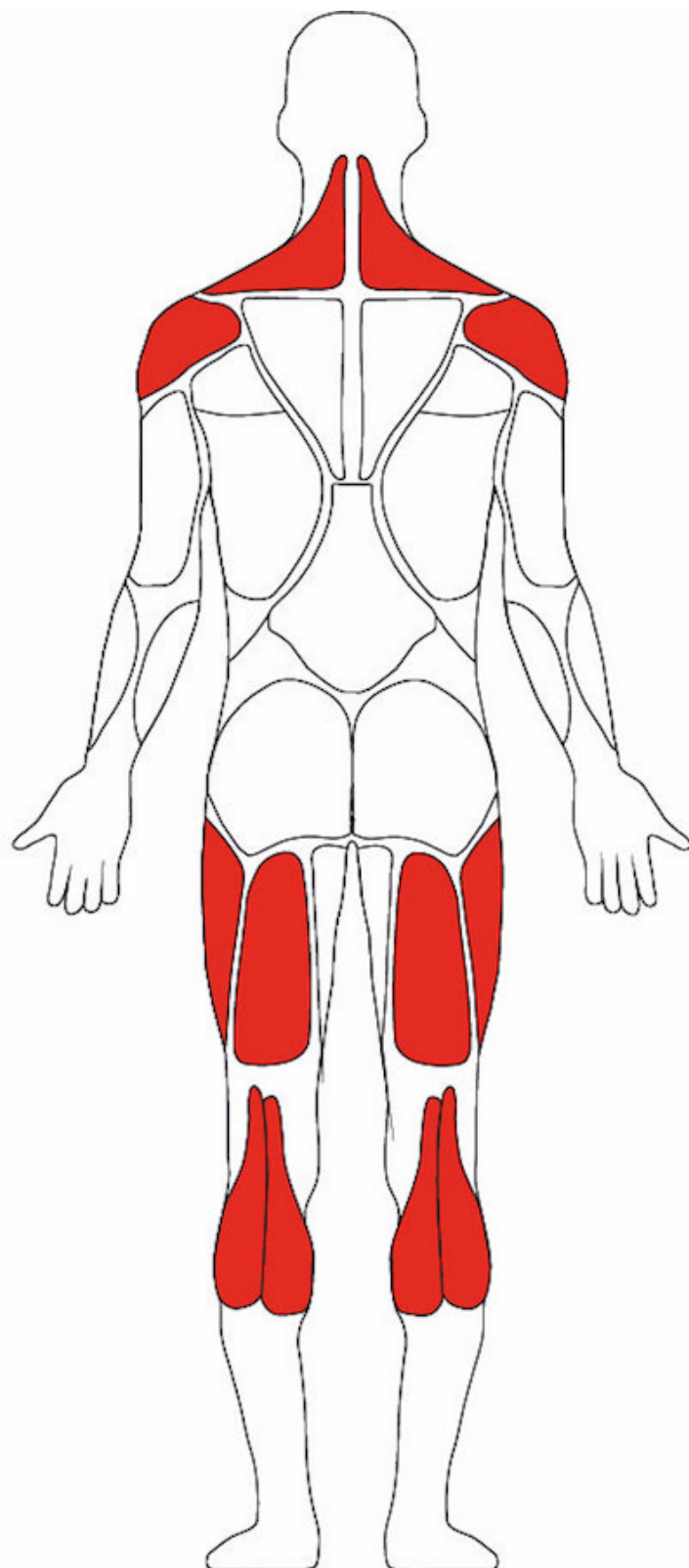
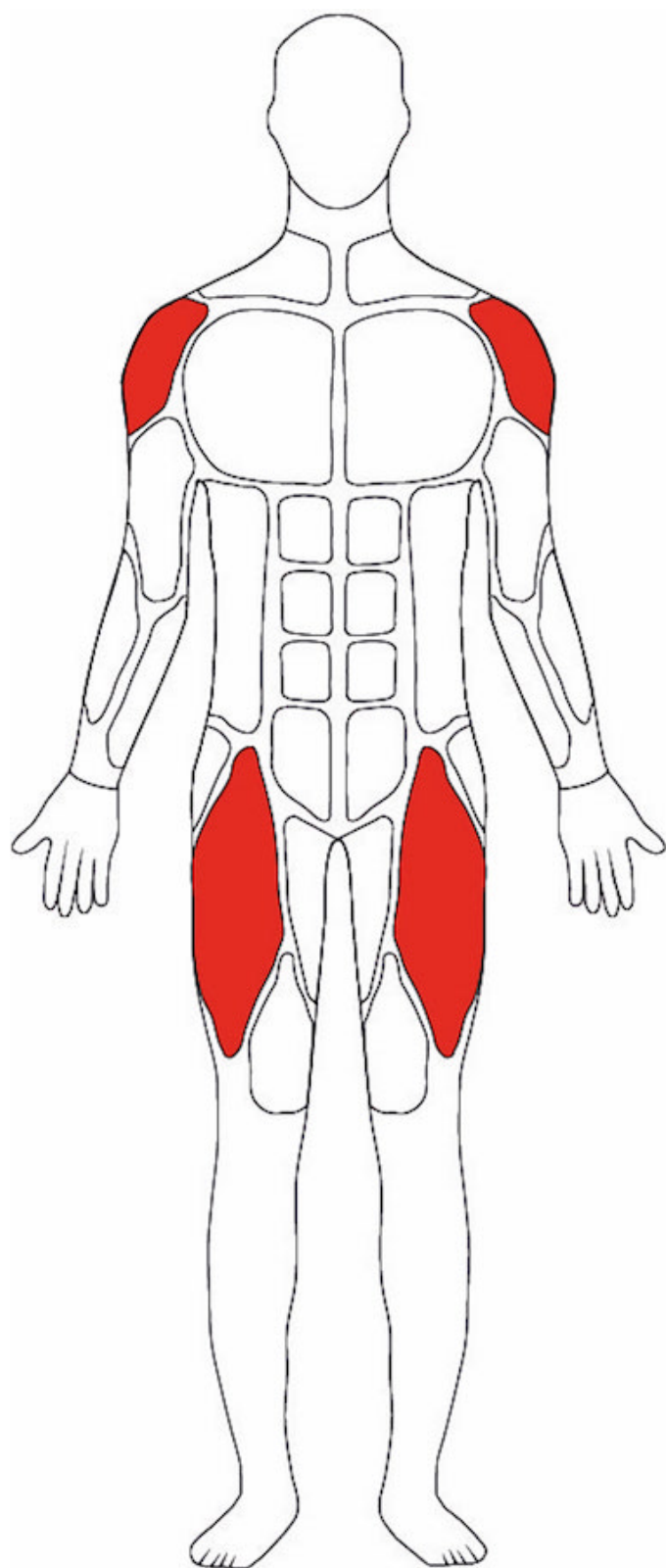
80%

- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

40%

Koordination

80%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

40%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

Wir stellen uns unter den Holmen der Hochsprung Station aufrecht und gerade hin, die Arme seitlich an den Oberschenkeln anliegend. Anschließend beugen wir langsam die Knie und strecken die Arme vor dem Körper, parallel zueinander, nach vorne aus und vollziehen so Kniebeugen.

Übungsvariante 2

Wir stellen uns unter den Holmen der Hochsprung Station aufrecht und gerade hin, die Arme seitlich an den Oberschenkeln anliegend. Anschließend beugen wir langsam die Knie und strecken die Arme vor dem Körper, parallel zueinander, nach vorne aus und vollziehen so eine Kniebeuge. Aus dieser Position heraus stoßen wir uns mit Kraft vom Boden ab und versuchen den höchstmöglichen Punkt der Hochsprungstation zu erreichen.

Übungsvariante 3

Wir stellen uns in einiger Entfernung zur Hochsprung Station auf. Dann nehmen wir Anlauf und laufen schnell in Richtung der Hochsprung Station. Knapp unter bzw. vor der Hochsprung Station stoßen wir uns mit einem Bein fest vom Boden ab und springen mit ausgestreckten Arme nach oben, wo wir sodann den Holmen der Hochsprung Station fest greifen und lassen uns kurze Zeit dort hängen.

Anzahl der Wiederholungen

Übungsvariante 1

Diese Übung wird von Anfängern in 2 Durchgängen je 5 mal wiederholt. Fortgeschrittene wiederholen diese in 3 Durchgängen je 15 mal.

Übungsvariante 2

Diese Übung sollten Anfänger 5 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal. Übungsvariante 3

Anfänger wiederholen diese Übung 5 mal. Fortgeschrittene sollten diese 15 mal wiederholen.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext





- AutoCAD 2D



•

