



HÜPFPARCOURS STATION



SKU: 40014

PRODUCT DESCRIPTION

Die Hüpfparcours Station ist ein interessantes und wichtiges Outdoor Trainingsgerät, das Bestandteil jedes Trimm Dich Pfades sein sollte. Hierbei geht es um relativ einfache, jedoch sehr effiziente Übungen, die sehr viele Muskelgruppen beanspruchen. Dabei macht das Training auch noch Spaß. Bei der Hüpfparcours Station wird speziell sowohl die Oberschenkelmuskulatur, wie auch die Wadenmuskulatur und die Gesäßmuskulatur trainiert. Aber auch die Koordination wird beansprucht und trainiert. Die Abstände zwischen den Sprossen sind so gewählt, dass ein erwachsenen Sportler mit entsprechenden normalen Sprüngen durch die Station hüpfen kann. Die Sprossen bestehen aus zeitlosen und robusten Edelstahl.

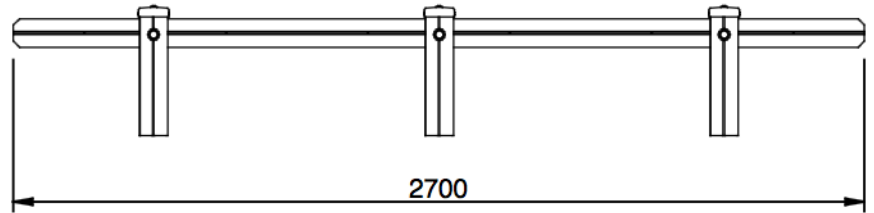
Produktdetails:

- Höhe: 41 cm
- Länge: 270 cm
- Breite: 130 cm

Sicherheitsbereich: 23m² (Fallschutz)



Fallhöhe: 41 cm



- **Zielgruppe:**

Anfänger

80%

Senioren

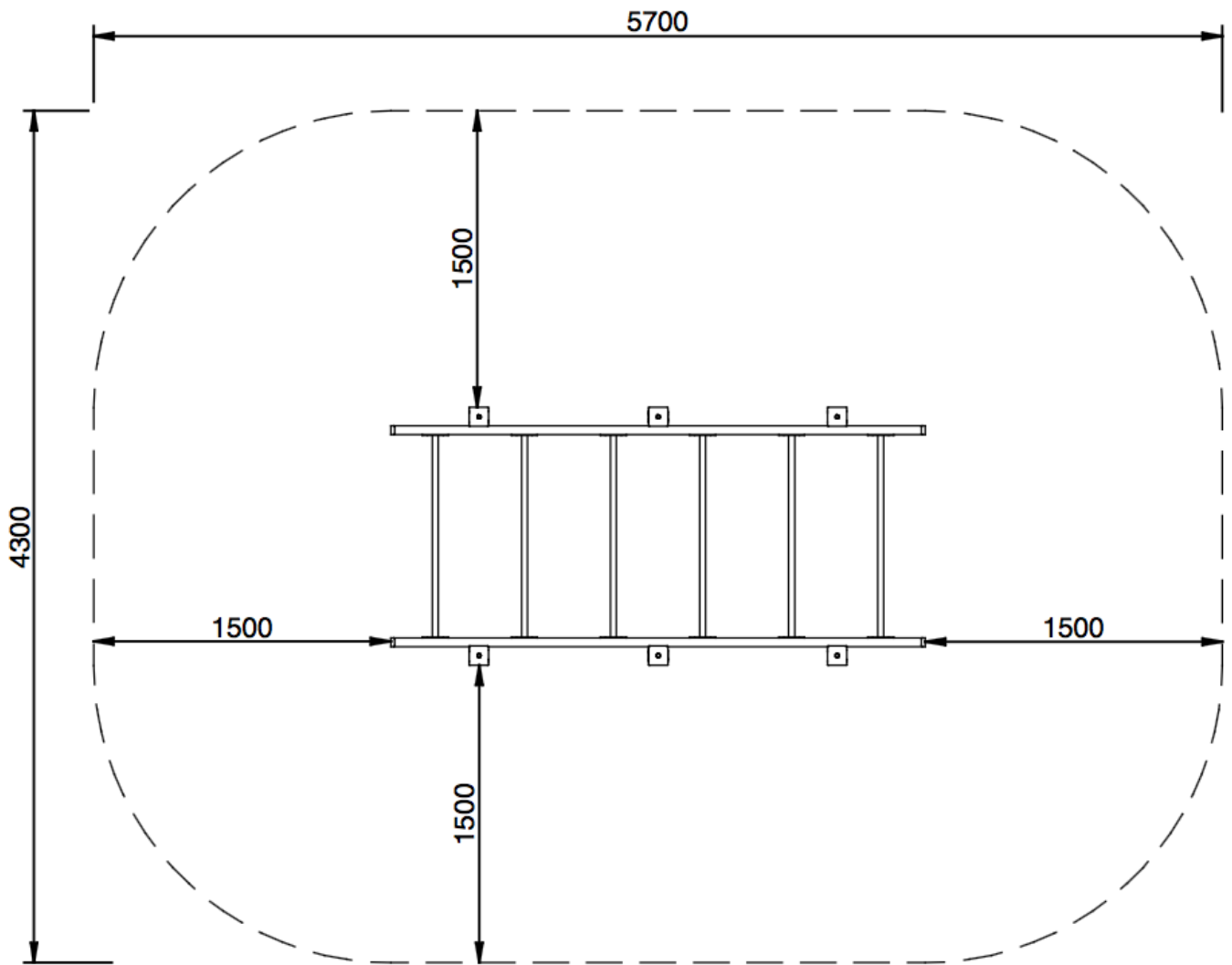
70%

Sportler

70%

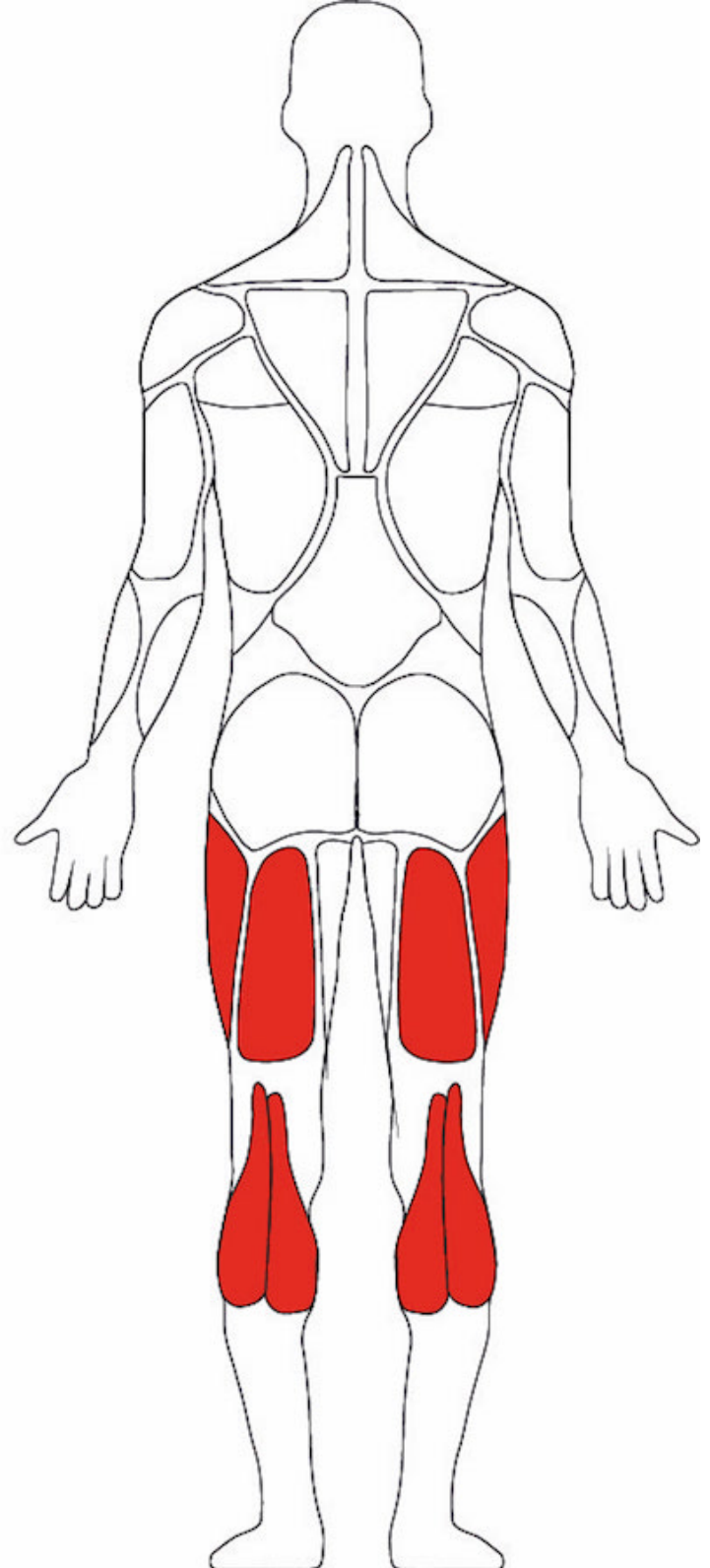
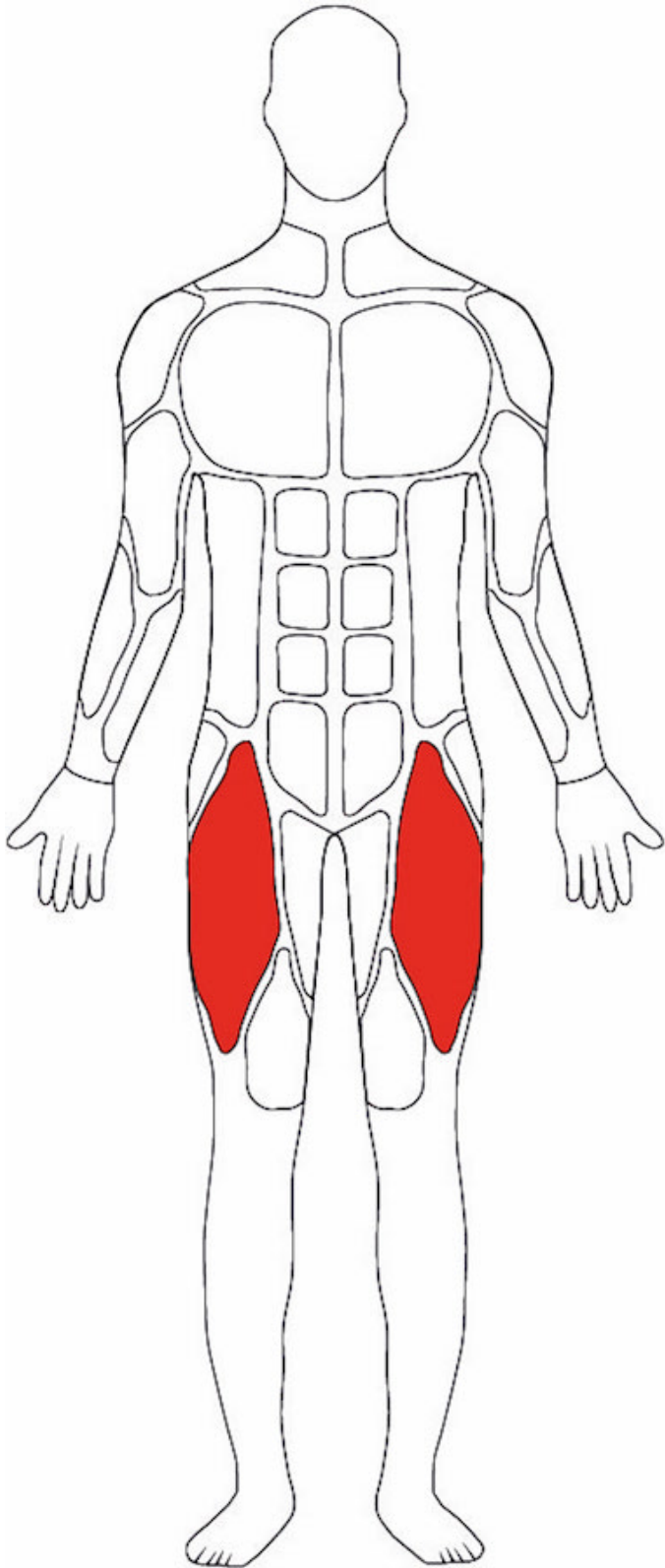
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

20%

Koordination

90%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

30%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir begeben uns in kurzer Entfernung vor die erste Querstange in eine leichte Hockstellung, wobei wir die Hände zur Stabilisierung vor uns auf dem Boden stützen können. Unsere Füße stehen dabei eng nebeneinander zum Absprung bereit. Dann drücken wir unseren gesamten Körper mit der vollen Kraft der Beine zum Sprung nach oben, wobei der richtige Schwung mit den Armen eine wichtige Hilfestellung darstellt. Hinter der Querstange landen wir sanft in dem Zwischenraum zur nächsten Querstange, gehen dabei direkt wieder in die Hockstellung und stoßen uns wieder kraftig ab. So verfahren wir, bis wir die Hüpfparcours Station komplett durchsprungen haben.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten die Station 2 mal (einmal hin und wieder zurück) durchspringen. Fortgeschrittene sollten die Station 5 mal durchspringen.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

