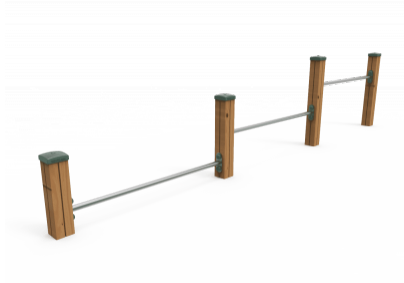


LIEGESTÜTZ STATION



SKU: 40004



PRODUCT DESCRIPTION

Die Liegestütz Station ist ein Trimm Dich Pfad Gerät aus imprägniertem und lasiertem Holz. Man trainiert damit vor allem die Arme und den Oberkörper. Eine Liegestütz Station ist ein optimales Outdoor Sportgerät. Die Liegestütz Station hat 3 Stufen bzw. Sprossen in verschiedenen Höhen. Dadurch ist die Station optimal und individuell einsetzbar und kann in der Schwierigkeit angepasst werden. Je niedriger die Stange, desto schwieriger die Übung. Mit der Liegestütz Station kann man einfacher Liegestütze machen, um so die Arme sowie den Oberkörper zu stärken. Die Querstangen bestehen aus Edelstahl.

Produktdetails:

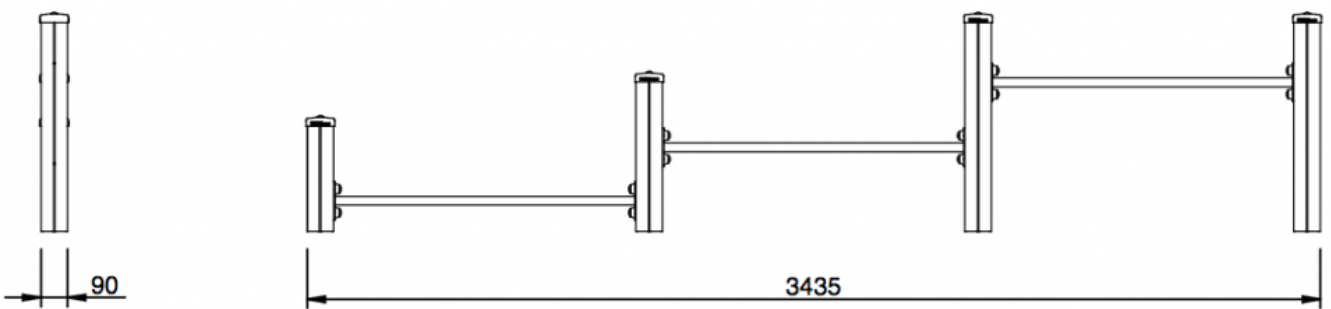
- Höhe: 60 cm

Länge: 344 cm

Breite: 9 cm

Sicherheitsbereich: 12m² (Fallschutz)

Fallhöhe: 53cm



- Zielgruppe:

Anfänger

80%

Senioren

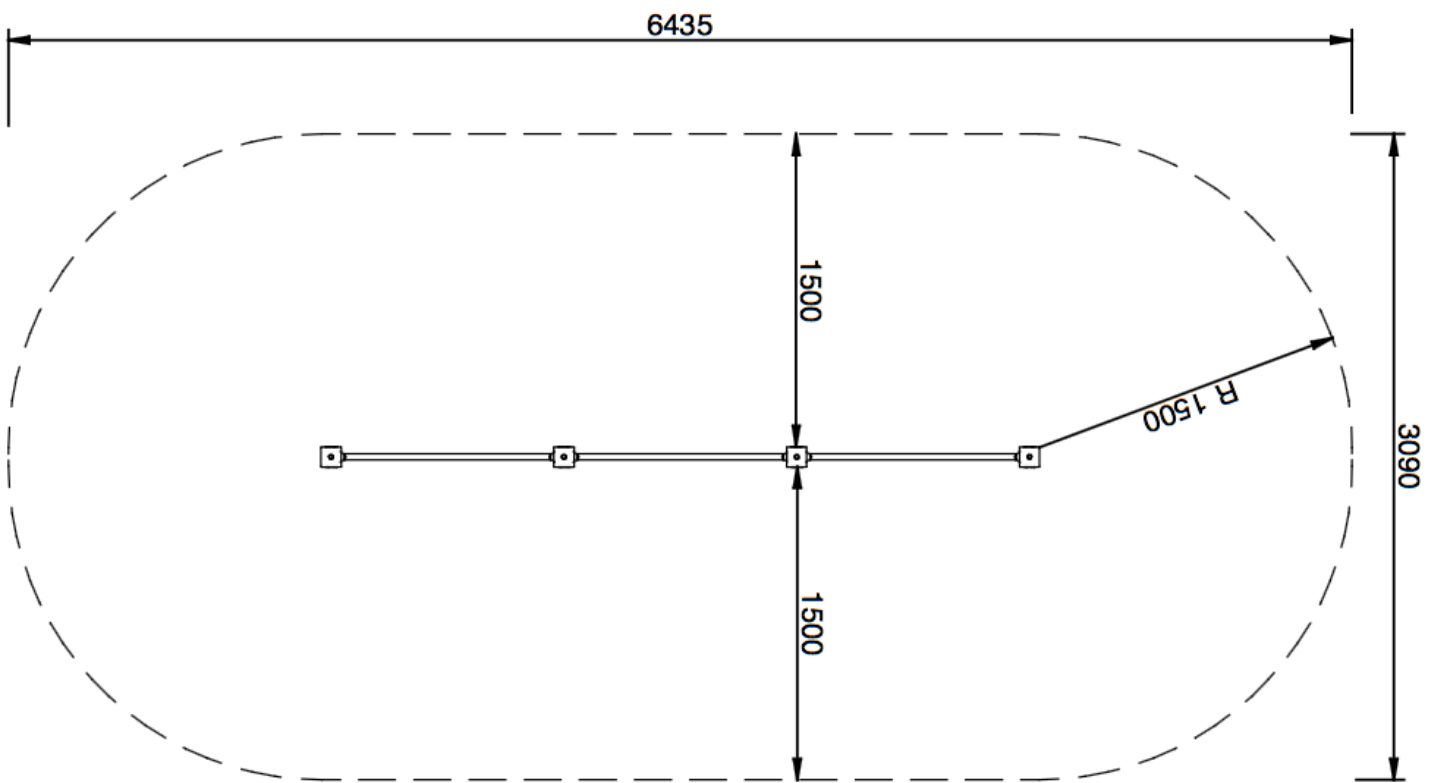
70%

Sportler

90%

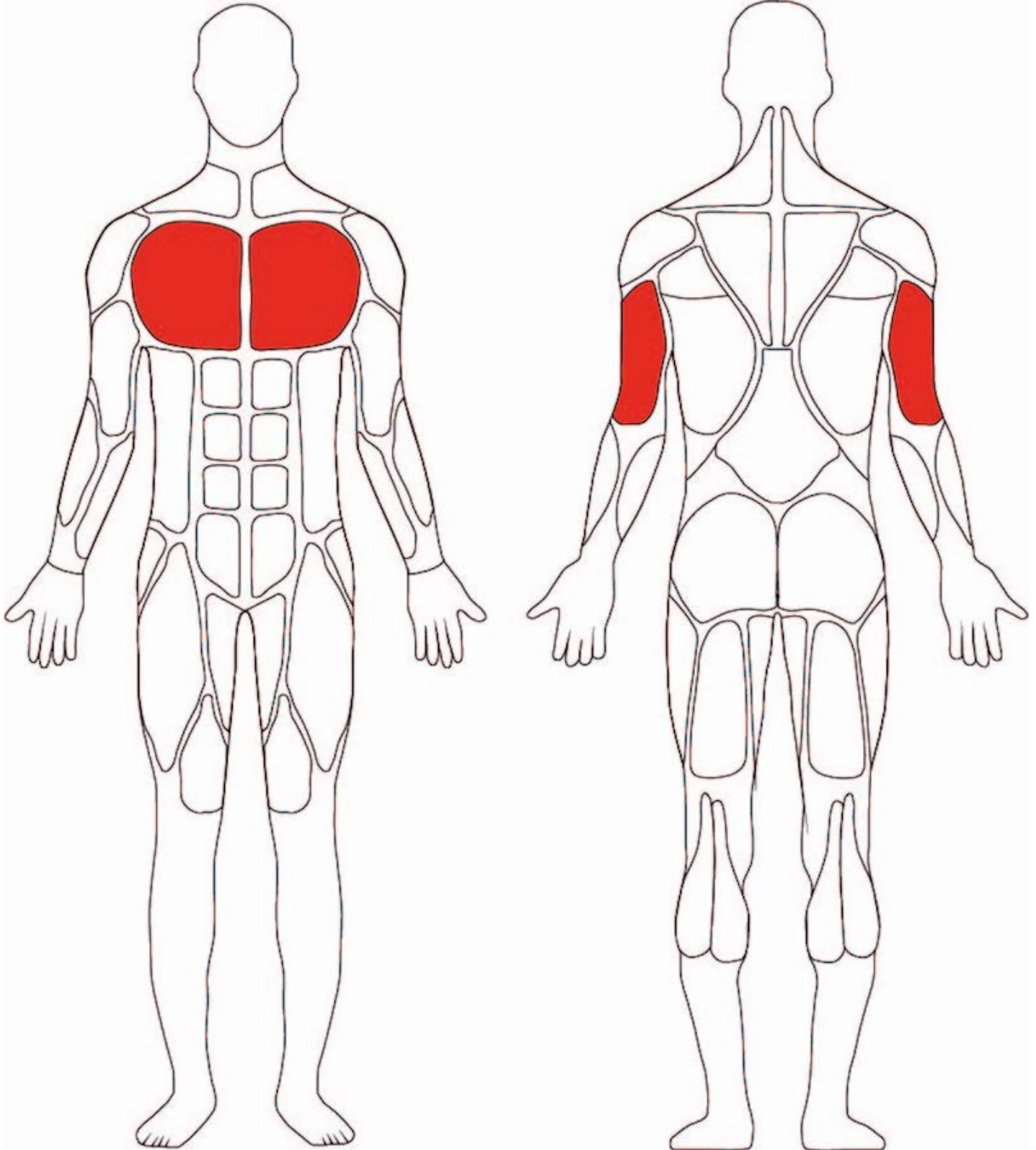
- Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

00%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir legen uns mit ausgestrecktem Unterkörper vor die Liegestütz Station so hin, dass unsere Schultern sich kurz vor der Querstange befinden. Dann die Sprosse greifen und darauf abstützen. Sodann winkeln wir die Arme langsam an und vollziehen die Liegestütze. So kurze Zeit verharren. Drücken Sie sich anschließend wieder hoch.

Anzahl der Wiederholungen

Diese Übung sollten Anfänger 5 mal wiederholen, dann kurz pausieren und erneut 5 Wiederholungen tätigen.

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

Je höher Sie die Querstange wählen, desto leichter kann die Übung durchgeführt werden.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

