



MULTIKRAFT STATION



SKU: 40019

PRODUCT DESCRIPTION

Die Multikraft Station ein ideales und multifunktionales Outdoor Fitnessgerät aus sehr robustem sowie behandeltem Holz, mit der das vielseitige Trainieren richtig Spaß macht. Alle Querstangen wurden aus Edelstahl gefertigt. Man trainiert damit fast alle Körperteile. Durch die vielen Möglichkeiten kann man mit der Multikraft Station durch effektive Übungen sowohl die Arme, Oberkörper, Bauch, Po-Partie, wie auch die Bauch-, Bein- und Oberschenkelmuskulatur trainieren und stärken. Auch der Koordinationssinn wird dadurch gestärkt. Wer also eher auf Multifunktionalität baut, der sollte auf jeden Fall eine Multikraft Station auf dem Trimm Dich Pfad haben.

Produktdetails:

- Höhe: 144cm

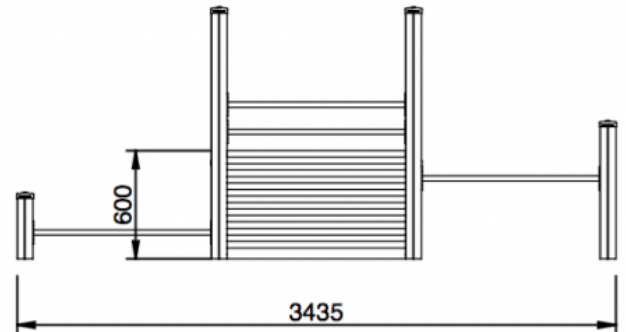
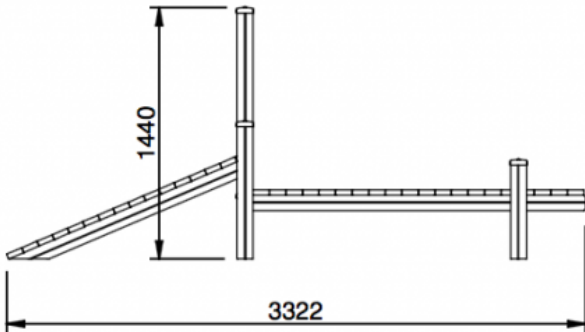
Länge: 344 cm

Breite: 332 cm

Sicherheitsbereich: 39m² (Fallschutz)



Fallhöhe: 98 cm



• Zielgruppe:

Anfänger

80%

Senioren

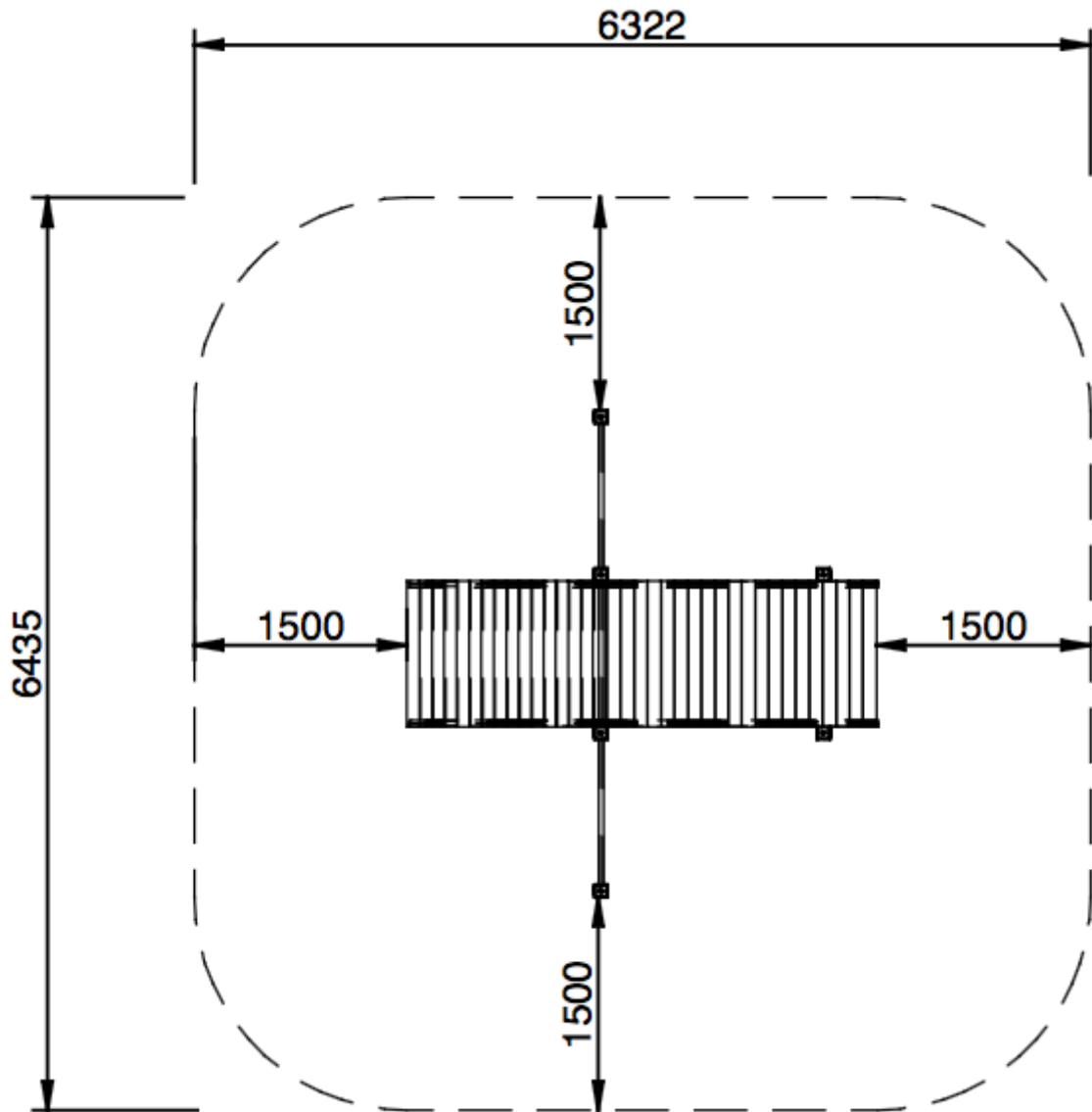
80%

Sportler

100%

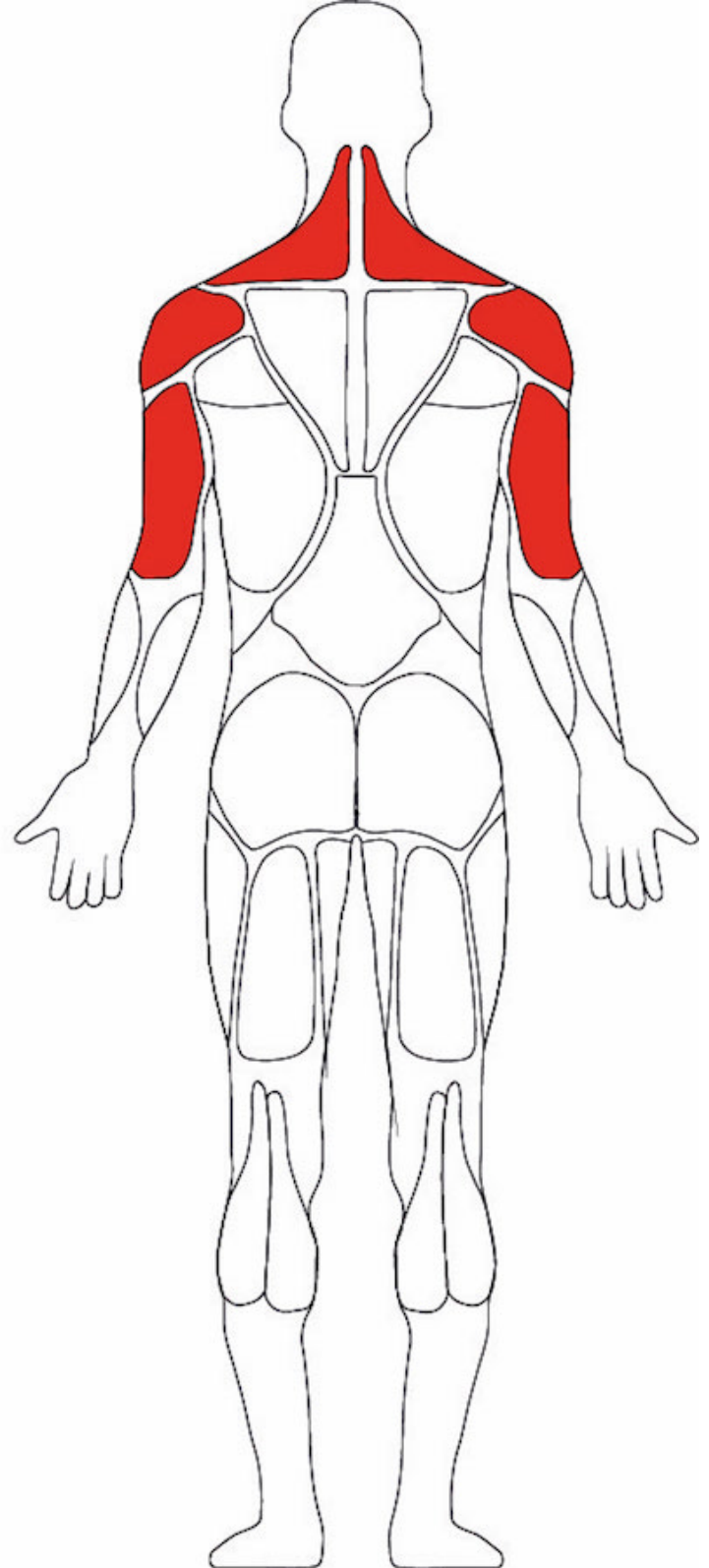
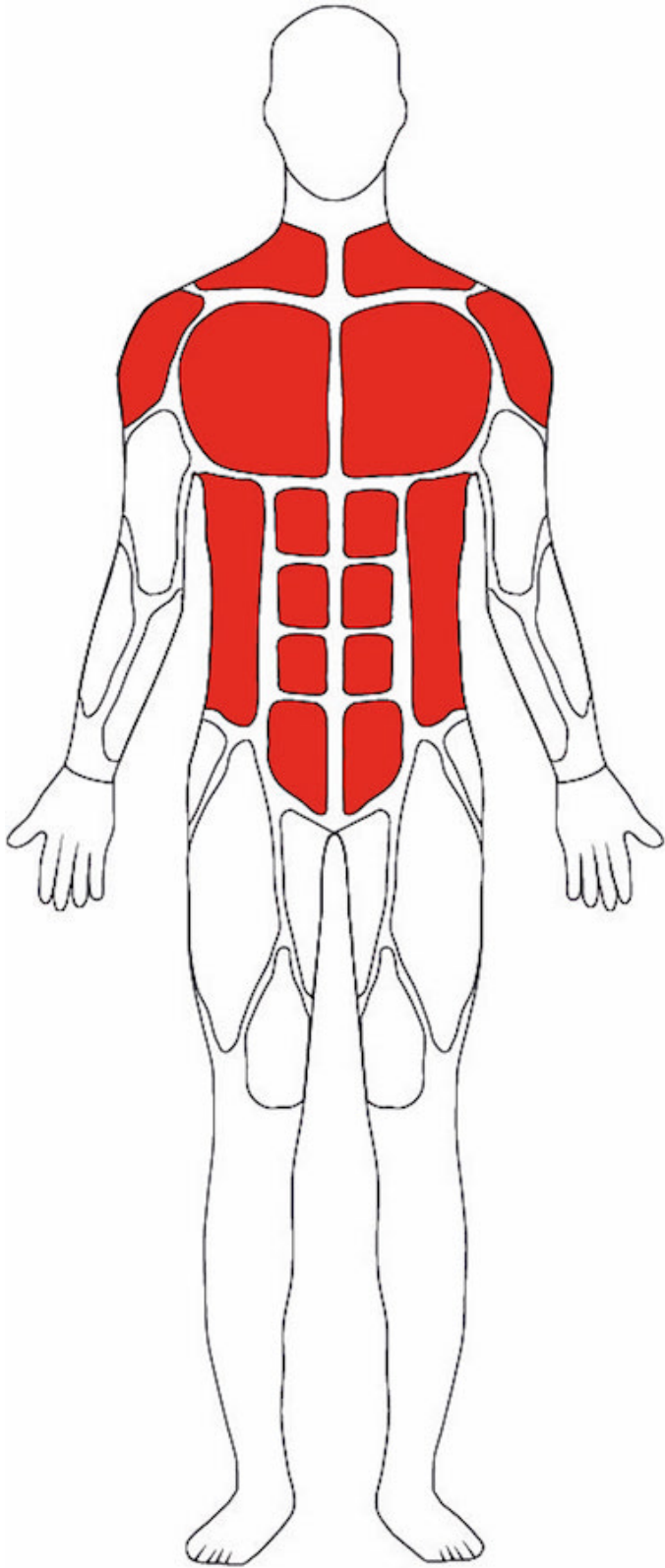
• Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

50%

Ausdauer

40%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

20%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

Wir legen uns auf der Winkelbank kopfüber mit dem Rücken auf die Bank und strecken die Arme über dem Kopf aus. Dann hängen wir uns den Füßen unter der untersten Sprosse der Leiter ein. Nun bewegen wir langsam die Arme über den Kopf nach vorne und heben dabei den Oberkörper in eine aufrechte sitzende Position, bis die Hände die Füße bzw. mindestens Knöchel berühren. So verharren wir dann kurz und legen uns langsam wieder auf der Bank ab, wobei wir die Arme wieder über den Kopf ausstrecken.

Übungsvariante 2

Wir legen uns mit dem Kopf nach oben mit dem Rücken auf die Bank der Winkelbank und greifen mit leicht angewinkelten Armen die oberste Sprosse der Winkelbank. Der Körper ist dabei zunächst ausgestreckt. Dann heben wir langsam die ausgestreckten Beine in die Höhe bis diese einen 90 ° Winkel zum Körper erreichen und halten diese so einige Sekunden. Danach langsam wieder die ausgestreckten Beine auf der Bank ablegen.

Übungsvariante 3

Wir legen uns mit ausgestreckten Armen und den Füßen Richtung Sprossen mit dem Rücken auf die Bank der Winkelbank und hängen uns mit den Füßen unter der ersten Sprosse ein. Dann bewegen wir die Arme über dem Kopf nach vorne und heben dabei den

Oberkörper in eine Sitzposition, so dass die Hände die Füße bzw. mindestens Knöchel berühren. So verharren wir dann kurz und legen uns langsam wieder auf der Bank ab, wobei wir die Arme wieder über den Kopf ausstrecken.

Übungsvariante 4

Wir legen uns mit dem Kopf nach oben mit dem Rücken auf die Bank der Flachbank und greifen mit leicht angewinkelten Armen die oberste Sprosse der Winkelbank. Der Körper ist dabei zunächst ausgestreckt. Dann heben wir langsam die ausgestreckten Beine in die Höhe bis diese einen 90 ° Winkel zum Körper erreichen und halten diese so einige Sekunden. Danach langsam wieder die ausgestreckten Beine auf der Bank ablegen.

Übungsvariante 5

Wir legen uns mit dem Kopf nach oben bauchlings auf die Bank der Flachbank, wobei sich die Schultern über der Sprosse befinden und greifen mit leicht angewinkelten Armen die oberste Sprosse der Winkelbank. Der Körper ist



dabei ausgestreckt. Dann drücken wir uns von der Sprosse ab, indem wir die Arme durchdrücken und vollziehen so Liegestütze. So kurze Zeit verharren.

Übungsvariante 6

Wir setzen uns auf die Flachbank, mit dem Rücken zu den Sprossen, greifen nach hinten die oberste Sprosse und drücken sodann den gesamten Oberkörper von der Bank hoch und verharren so einige Sekunden, bevor wir den Körper wieder langsam absinken lassen. Dabei sollte der Po jedoch nicht die Bank berühren.

Übungsvariante 7

Wir setzen uns vor die Flachbank, mit dem Rücken zur Bank und stützen die Hände nach hinten auf die Fläche der Flachbank. Sodann drücken wir den gesamten Oberkörper von der Bank hoch und verharren so einige Sekunden, bevor wir den Körper wieder langsam absinken lassen. Dabei sollte jedoch der Po den Boden nicht berühren.

Übungsvariante 8

Wir stellen uns in einiger Entfernung zu der ersten Hürde auf. Dann nehmen wir Anlauf und laufen schnell in Richtung dieser Hürde. Kurz vor dieser Hürde stoßen wir uns mit einem Bein fest vom Boden ab und springen über den Balken. Dabei strecken wir ein Bein weit und relativ gerade nach vorne aus und das Absprungbein strecken wir weit nach hinten. Hinter der Hürde landen wir sanft auf dem Boden, laufen dabei sofort weiter und springen sodann über die nächste Hürde in derselben Art und Weise.

Übungsvariante 9

Wir stellen uns vor eine Hürde mit dem Gesicht zum Balken, greifen nach vorne und stützen unsere Hände auf die Oberfläche der Hürde. Die Beine bzw. der Unterkörper werden nach hinten verschoben, so dass wir schräg an der Hürde stehen. Anschließend drücken wir den gesamten Oberkörper von der Hürde hoch und verharren so einige Sekunden, bevor wir den Körper wieder langsam absinken lassen.

Übungsvariante 10

Wir legen uns mit ausgestrecktem Unterkörper vor die Liegestütz Station so hin, dass unsere Schultern sich über der Sprosse befinden. Dann die Sprosse greifen und darauf abstützen. Sodann strecken wir die Arme langsam durch und vollziehen die Liegestütze. So einige Zeit verharren. Danach langsam die Arme wieder anwinkeln, jedoch nicht vollständig ablegen.

Übungsvariante 11



Wir legen uns mit ausgestrecktem Körper unter die Liegestütz Station so hin, dass unsere Schultern sich unter der Sprosse befinden. Dann die Sprosse fest greifen und den Oberkörper hochziehen. So kurz verharren und dann langsam wieder ablassen, jedoch den Boden nicht berühren.

Übungsvariante 12

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 13

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

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

Übungsvariante 2

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

Übungsvariante 3

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

Übungsvariante 4

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

Übungsvariante 5

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



je 15 mal wiederholen.

Übungsvariante 6

Die Übung sollte von Anfängern in 2 Durchgängen je 5 mal wiederholt werden. Fortgeschrittene sollten diese in 3 Durchgängen je 15 mal wiederholen.

Übungsvariante 7

Anfänger sollten diese Übung in 2 Durchgängen je 5 mal wiederholen. Für Fortgeschrittene wären 3 Durchgänge je 15 mal Wiederholungen ideal.

Übungsvariante 8

Bei dieser Übung sollte von Anfängern die Station 2 mal (einmal hin und einmal zurück) vollzogen werden. Fortgeschrittene sollten die Station 5 mal durchlaufen.

Übungsvariante 9

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

Übungsvariante 10

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.

Übungsvariante 11

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

Übungsvariante 12

Diese Übung sollten die Anfänger 5 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal. Übungsvariante 13

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

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

