



## MULTITRAINING STATION



---

SKU: 40018

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Multitrainings Station ist ein Outdoor Sportgerät und Trainingsgerät mit genialen und multifunktionalen Nutzungsmöglichkeiten. Es besteht aus robustem und behandeltem Holz, sowie Edelstahl Querstangen. Mit der Multitrainings Station hat man vielseitige Trainingsmöglichkeiten, was wiederum richtig Spaß macht. Mit der Multitrainingsstation kann man durch vielseitige und effektive Übungen Arme, Oberkörper, Bauch, Po-Partie genauso gut trainieren und stärken, wie auch die Bauch-, Bein- und Oberschenkelmuskulatur. Wer auf Vielseitigkeit setzt, sollte auf jeden Fall eine Multitrainings Station auf dem Trimm Dich Pfad haben. Dieses Gerät vereint viele unserer Einzelgeräte der Forrest Serie.

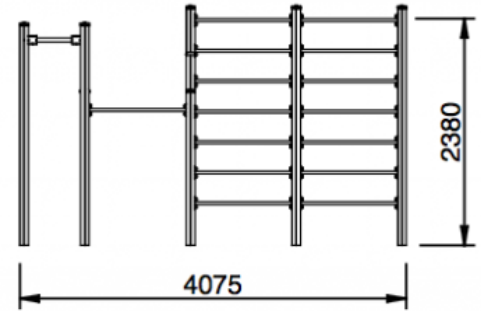
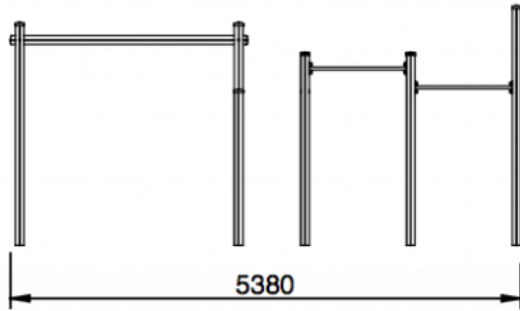
### Produktdetails:

- Höhe: 238 cm
- Länge: 538 cm
- Breite: 408 cm



Sicherheitsbereich: 54m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Fallhöhe: 238 cm



• Zielgruppe:

Anfänger

100%

Senioren

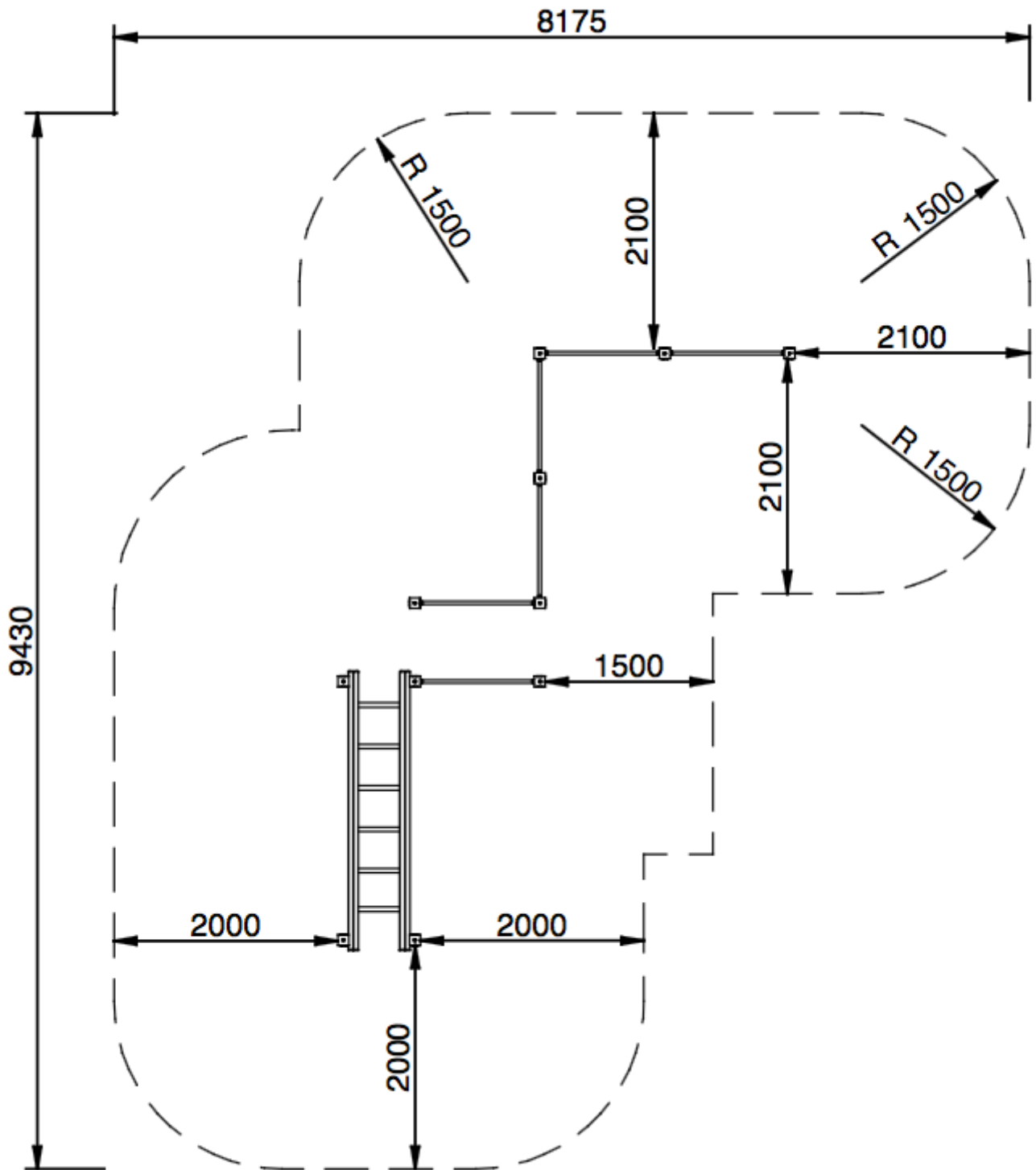
100%

Sportler

100%

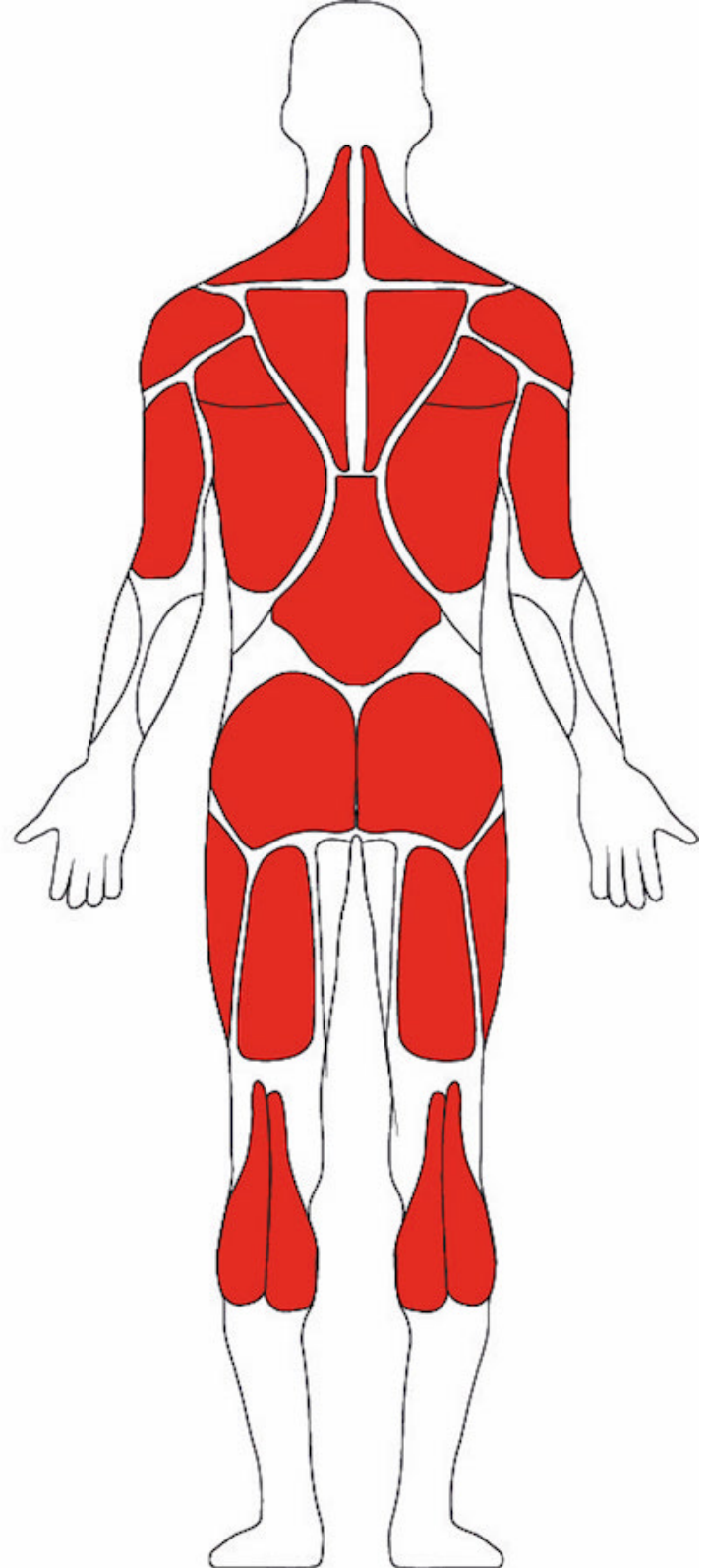
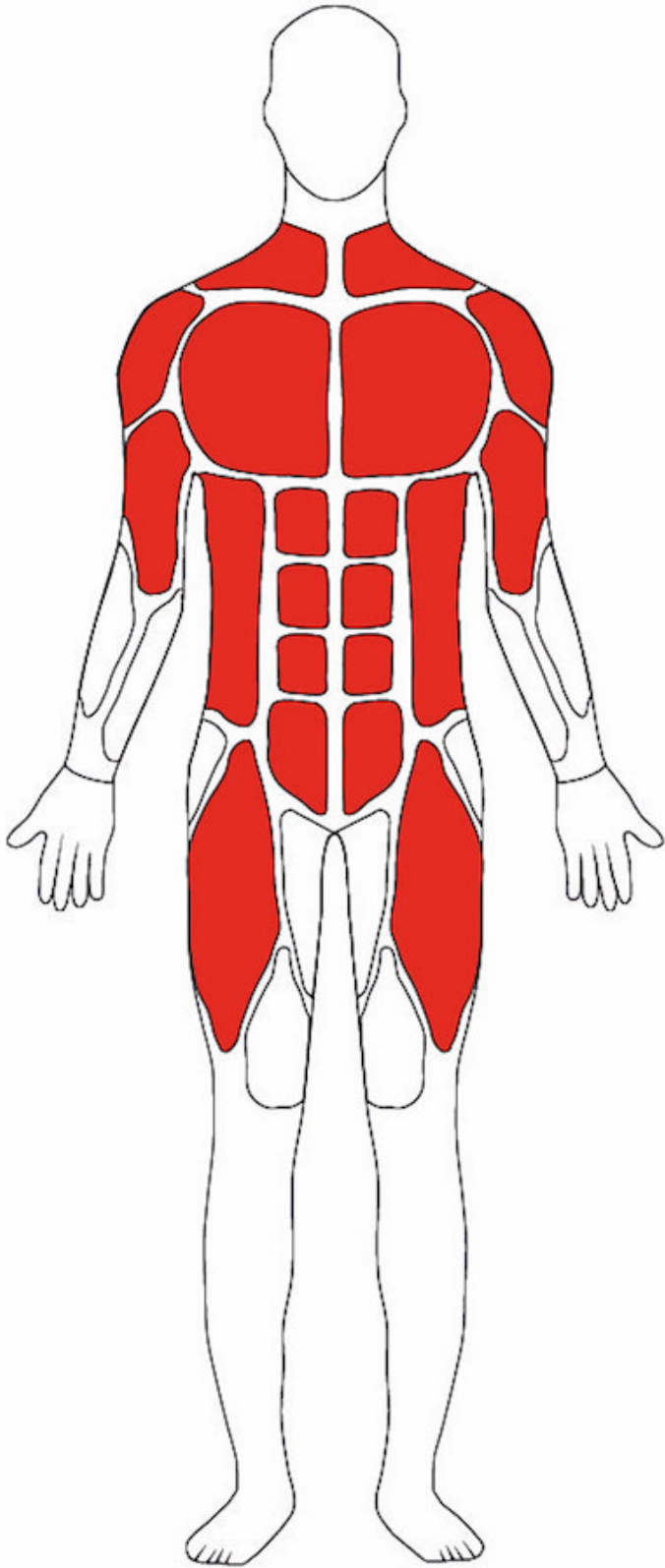
• Sicherheitsbereich:





- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

50%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

Wir hängen uns rücklings an die oberste Sprosse der Sprossenwand und halten uns so mit beiden Händen gut fest. Dann winkeln wir abwechselnd die Beine in eine Sitzposition an und verharren so für kurze Zeit. Anschließend die Beine langsam anheben, gerade ausstrecken und ebenfalls kurze Zeit so halten. Danach die Beine einige Sekunden hängen lassen, damit die Beinmuskulatur entspannen kann. Dann wird diese Übung wiederholt.

### Übungsvariante 2

Wir legen uns mit dem Oberkörper unter die Sprossenwand mit dem Gesicht nach oben, so dass sich die Schultern unter den Sprossen befinden. Die Beine werden dabei ausgetreckt. Sodann greifen wir die unterste Sprosse fest mit beiden Händen und ziehen uns wie bei Klimmzügen hoch. Die Beine sowie der Körper bleiben dabei gestreckt, die Fußspitzen werden angezogen und die Fersen in den Boden gedrückt. So verharren wir einige Sekunden, bis wir wieder locker lassen und kurz pausieren. Dann diese Übung wiederholen.

### Übungsvariante 3

Anschließend stellen wir uns mit ca. 1 1/2 Armeslängen Abstand mit dem Gesicht zur Sprossenwand mit geschlossenen Beinen hin und stützen uns – je nach Körpergröße – ca.

an der 3. Sprosse von unten mit beiden Händen ab. Dann langsam die Arme anwinkeln, um so eine Art senkrechte Liegestütze zu vollziehen. Diese Übung wird dann wiederholt.

### Übungsvariante 4

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.

### Übungsvariante 5

Wir stellen uns mit dem Körper parallel vor einen Holmen der Stufenreck Station und greifen mit beiden Händen fest den Holmen. Danach hängen wir uns an den Holmen. Sodann ziehen wir uns an dem Holmen hoch, bis der Kopf über den Holmen ragt und winkeln dabei die Beine in eine sitzende Position an. Anschließend ziehen wir uns weiter



hoch und drücken uns nach oben ab, so dass der Po in Höhe des Holmen ist und die Arme durchgedrückt sind. In dieser Position verharren wir kurz und gehen dann langsam zurück in die hängende Position.

#### Übungsvariante 6

Wir stellen uns mit dem Körper parallel vor einen Holmen der Stufenreck Station und greifen mit beiden Händen den Holmen. Anschließend ziehen wir uns langsam an dem Holmen hoch, bis das Kinn über den Holmen ragt und lassen die Beine dabei gestreckt. Danach langsam wieder ablassen, wobei die Füße den Boden nicht berühren sollten.

#### Übungsvariante 7

Wir stellen uns mit dem Körper parallel vor einen Holmen der Stufenreck Station und greifen mit beiden Händen den Holmen. Anschließend ziehen wir uns langsam an dem Holmen hoch, bis das Kinn über den Holmen ragt, knicken die Beine so weit wie möglich nach hinten ab und überkreuzen die Füße. Danach langsam wieder ablassen, wobei die Füße den Boden nicht berühren sollten.

#### Übungsvariante 8

Wir stellen uns zwischen die beiden parallelen Holmen der Barren Station und legen die Hände bzw. Arme rechts und links auf die Holmen. Sodann greifen wir die Holmen und drücken die Arme durch, wodurch wir uns vom Boden abheben. Die Beine heben wir leicht nach hinten vom Boden ab und überkreuzen die Füße. Dann beugen wir abwechseln die Arme und strecken sie wieder durch. In jeder Position verharren wir kurzfristig.

#### Übungsvariante 9

Wir stellen uns zwischen die beiden parallelen Holmen der Barren Station mit dem Gesicht zu einem Holmen hin. Dann nehmen wir die Hände seitlich nach vorne hoch und greifen einen Holmen. Anschließend gehen wir mit gestrecktem Oberkörper leicht nach vorne, bis die Schultern sich unter dem Holmen befinden. In dieser Position lassen wir uns abwechselnd hängen, so dass die Arme fast komplett durchgestreckt sind und ziehen uns dann langsam wieder hoch, bis die Arme angewinkelt sind. In jeder Position verharren wir kurze Zeit.

### Anzahl der Wiederholungen

#### Übungsvariante 1

Die Übung sollte von Anfängern 2 mal wiederholt werden. Fortgeschrittene können diese 5 mal wiederholen.





#### Übungsvariante 2

Diese Übung sollten Anfänger 10 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal.

#### Übungsvariante 3

Diese Übung sollten Anfänger 10 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal.

#### Übungsvariante 4

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

#### Übungsvariante 5

Die Übung sollte von Anfängern 5 mal wiederholt werden. Fortgeschrittene können diese Übung in 2 Durchgängen je 10 mal wiederholen.

#### Übungsvariante 6

Diese Übung sollten Anfänger 5 mal wiederholen und Fortgeschrittene in 2 Durchgängen je 10 mal.

#### Übungsvariante 7

Anfänger sollten die Übung 5 mal und Fortgeschrittene in 2 Durchgängen je 10 mal wiederholen.

#### Übungsvariante 8

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

#### Übungsvariante 9

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

### DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•



