



SQUAT STATION



SKU: 40011

PRODUCT DESCRIPTION

Die Squat Station ist ein Outdoor Sportgerät, das aus massivem und behandeltem Holz besteht. Die Squat Station wirkt eigentlich eher unscheinbar, ist jedoch ein perfekter Helfer für alle, die Kniebeugen trainieren möchten. Sie gibt die ideale Hilfestellung beim Durchführen von Kniebeugen oder auch mal Stretchingübungen. Durch Sie kann man vereinfacht und mit Spaß sehr gut die Bein- sowie Oberschenkelmuskulatur trainieren.

Produktdetails:

- Höhe: 202 cm

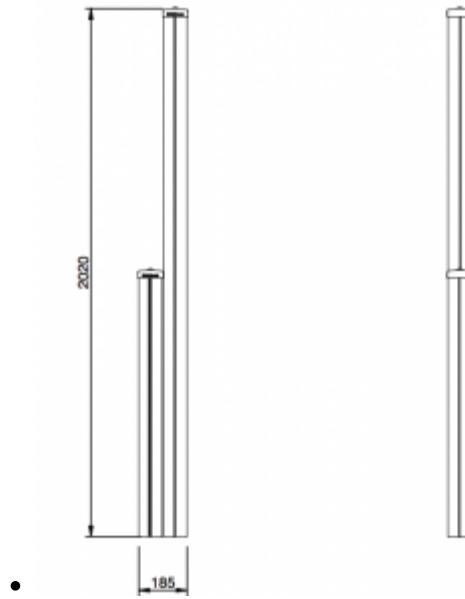
Länge: 18 cm

Breite: 9 cm

Sicherheitsbereich: 8m² (Fallschutz)

Fallhöhe: - cm





• **Zielgruppe:**

Anfänger

900%

Senioren

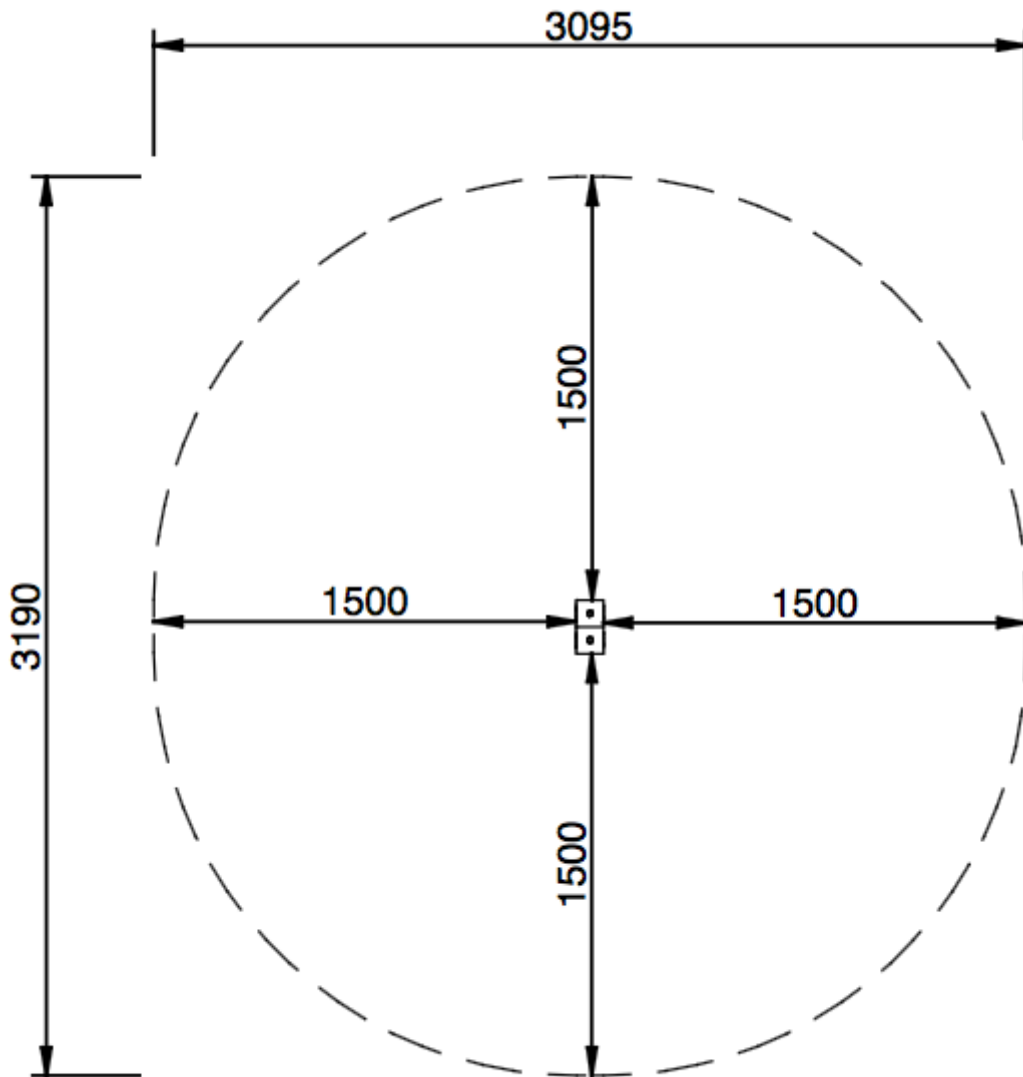
70%

Sportler

20%

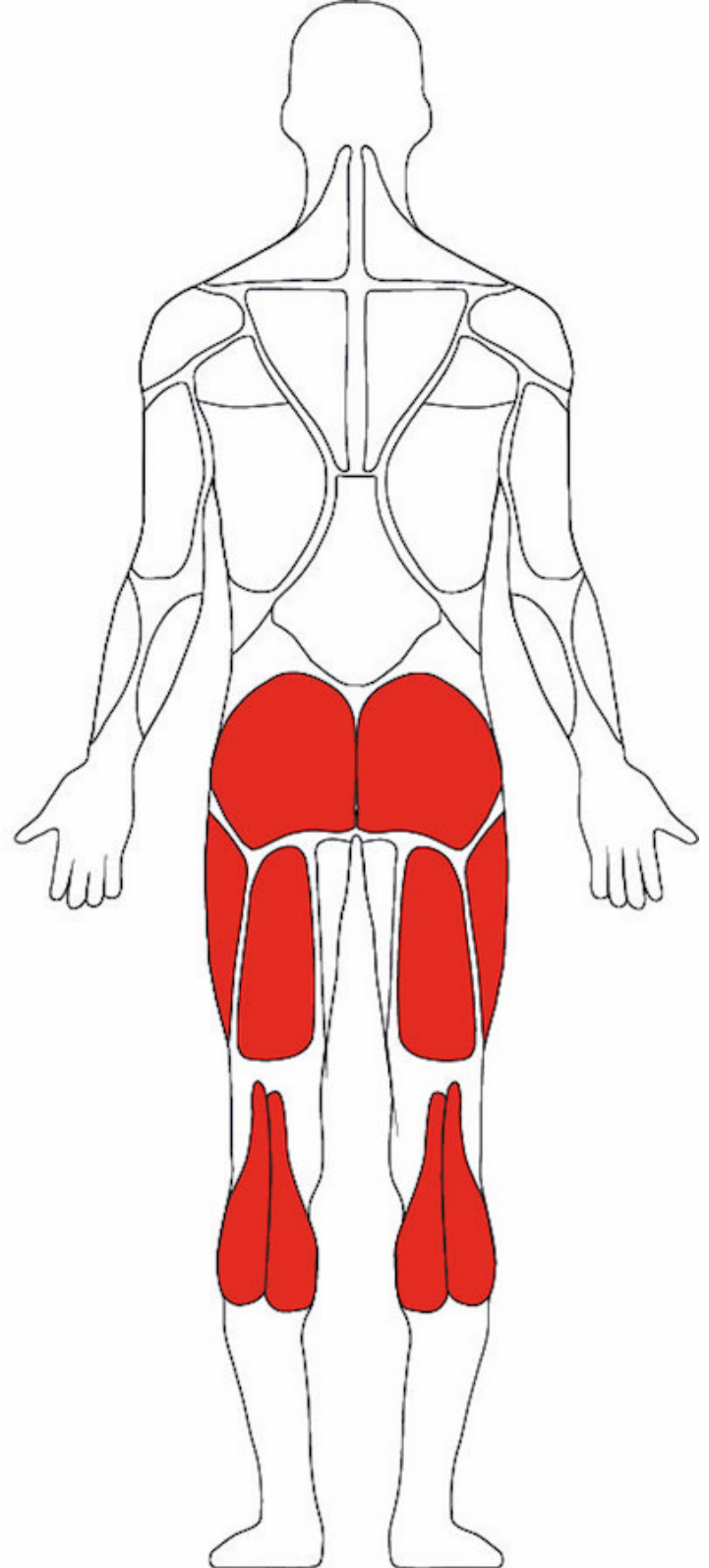
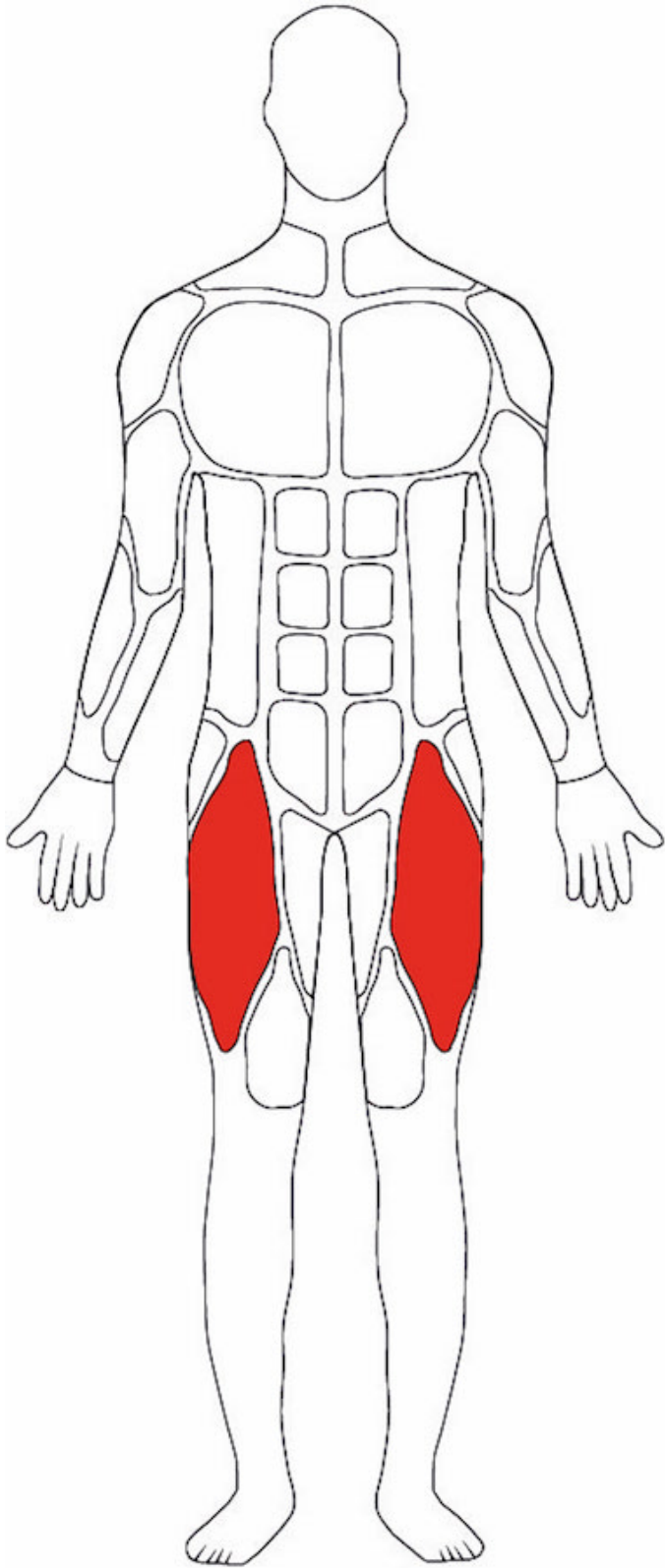
• **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

90%

Koordination

20%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir stellen uns in einer Armlänge Entfernung vor dem niedrigen Balken der Squat Station auf. Unsere Füße stehen dabei eng beieinander und parallel zueinander fest auf dem Boden. Jetzt legen wir beide Hände mit den Handflächen auf die Oberkante des Balken, dabei sind unsere Arme gerade ausgestreckt. Dann beugen wir langsam die Knie durch, bis wir uns in einer Art Sitzposition befinden, dabei bilden Ober- und Unterschenkel einen 90 ° Winkel. So verharren wir kurze Zeit, bis wir uns wieder langsam aufrichten und die Knie fast durchdrücken.

Anzahl der Wiederholungen

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

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

