



STUFENRECK STATION



SKU: 40007

PRODUCT DESCRIPTION

Die Stufenreck Station ist aus robustem Holz und Edelstahl und ein ideales Outdoor Sportgerät, das sich perfekt in einen Outdoor Sportpark einfügt. Es besteht aus zwei Edelstahl Holmen, die durch einen senkrechten Balken getrennt, hintereinander angebracht sind. Die vielseitige Stufenreck Station verspricht Spaß am Training. Mit der Stufenreck Station lässt sich durch einfache, aber gezielte Übungen Kraft und Muskulatur in Armen, Brust und Oberkörper trainieren.

Produktdetails:

- Höhe: 195 cm

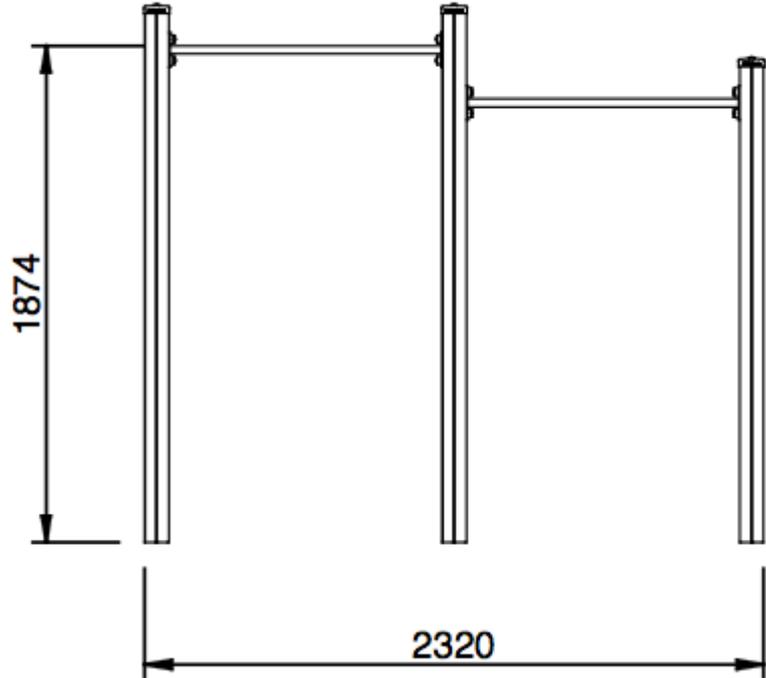
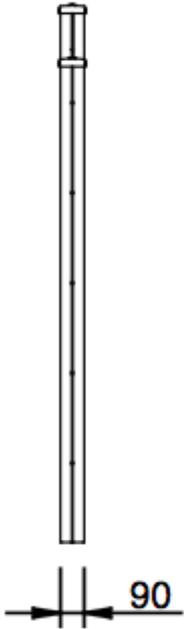
Länge: 232 cm

Breite: 90 cm

Sicherheitsbereich: 19m² (Fallschutz)

Fallhöhe: 187cm





- Zielgruppe:

Anfänger

50%

Senioren

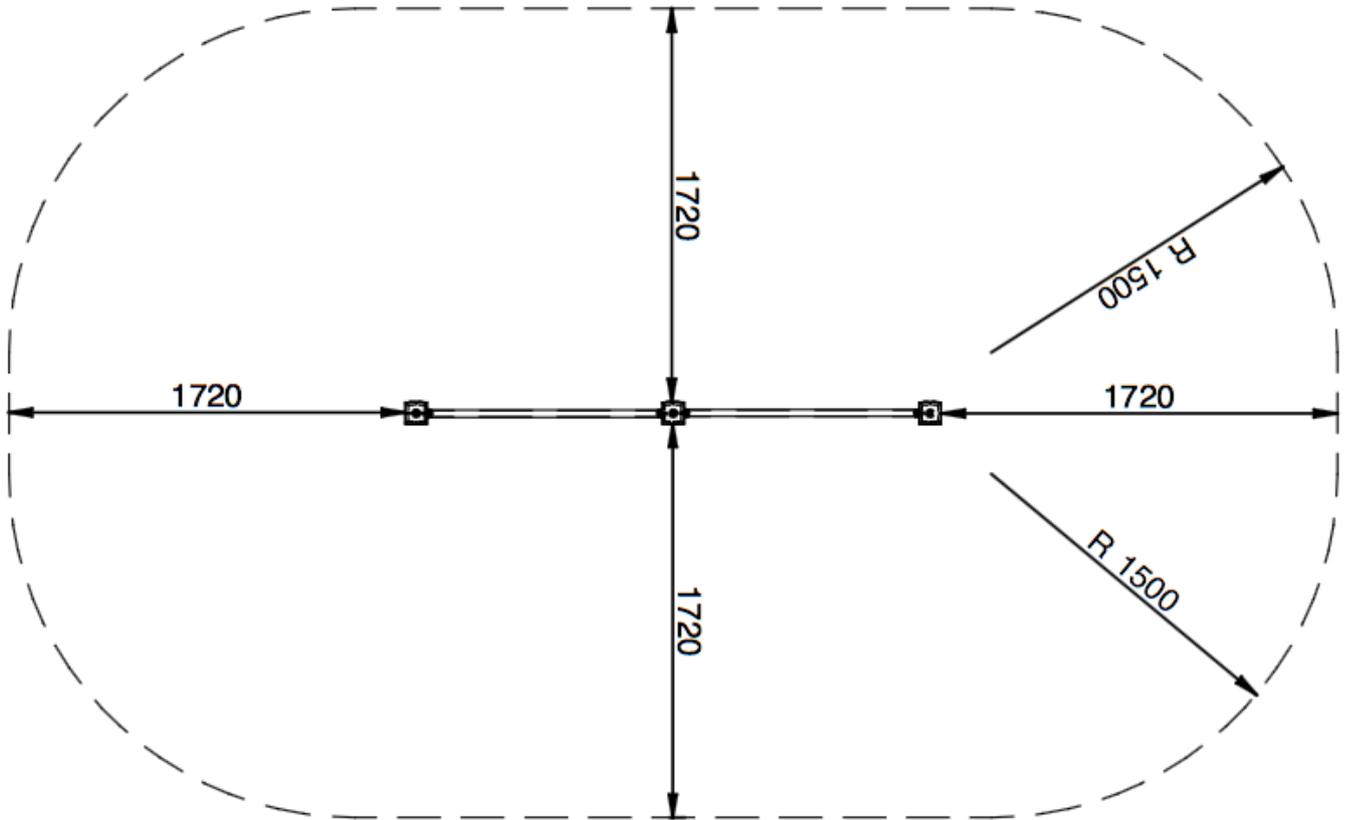
50%

Sportler

100%

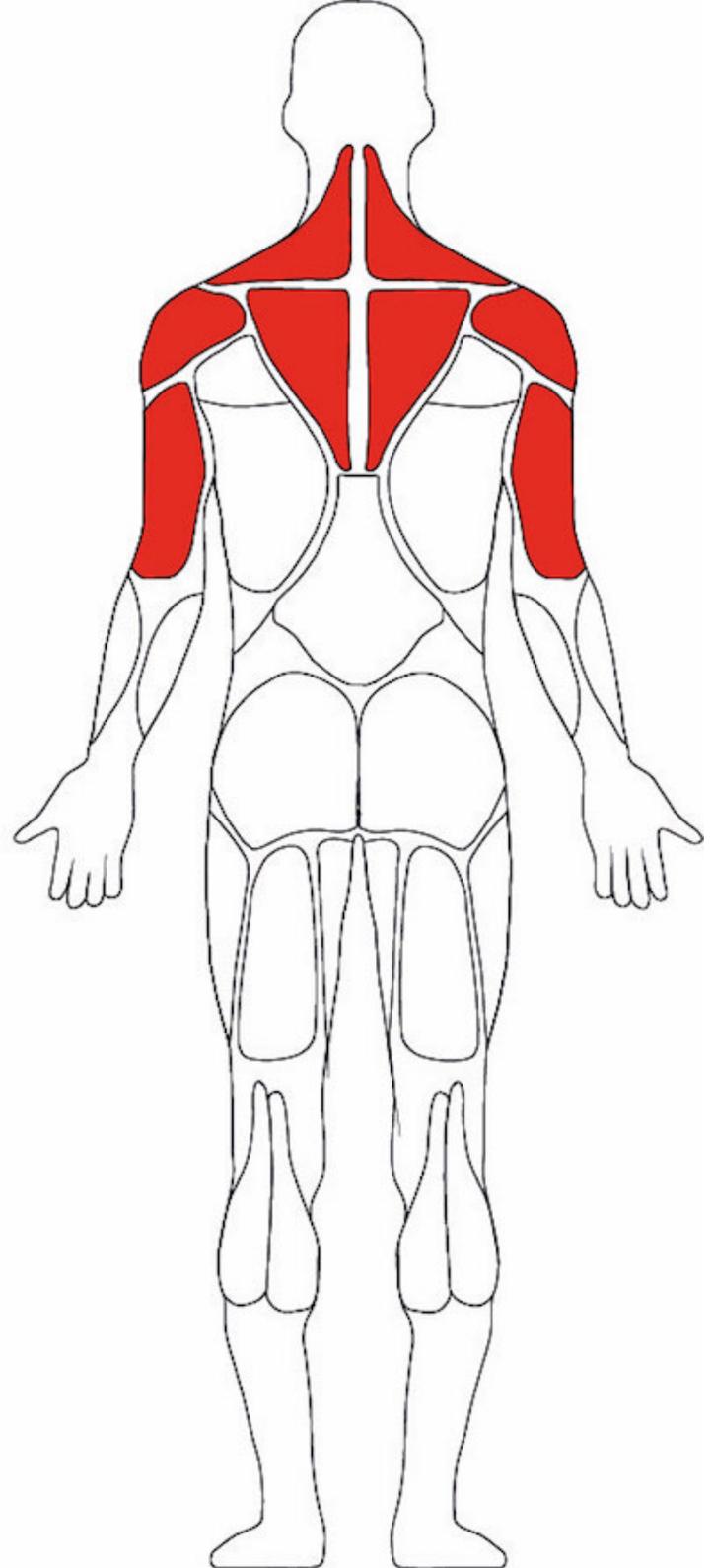
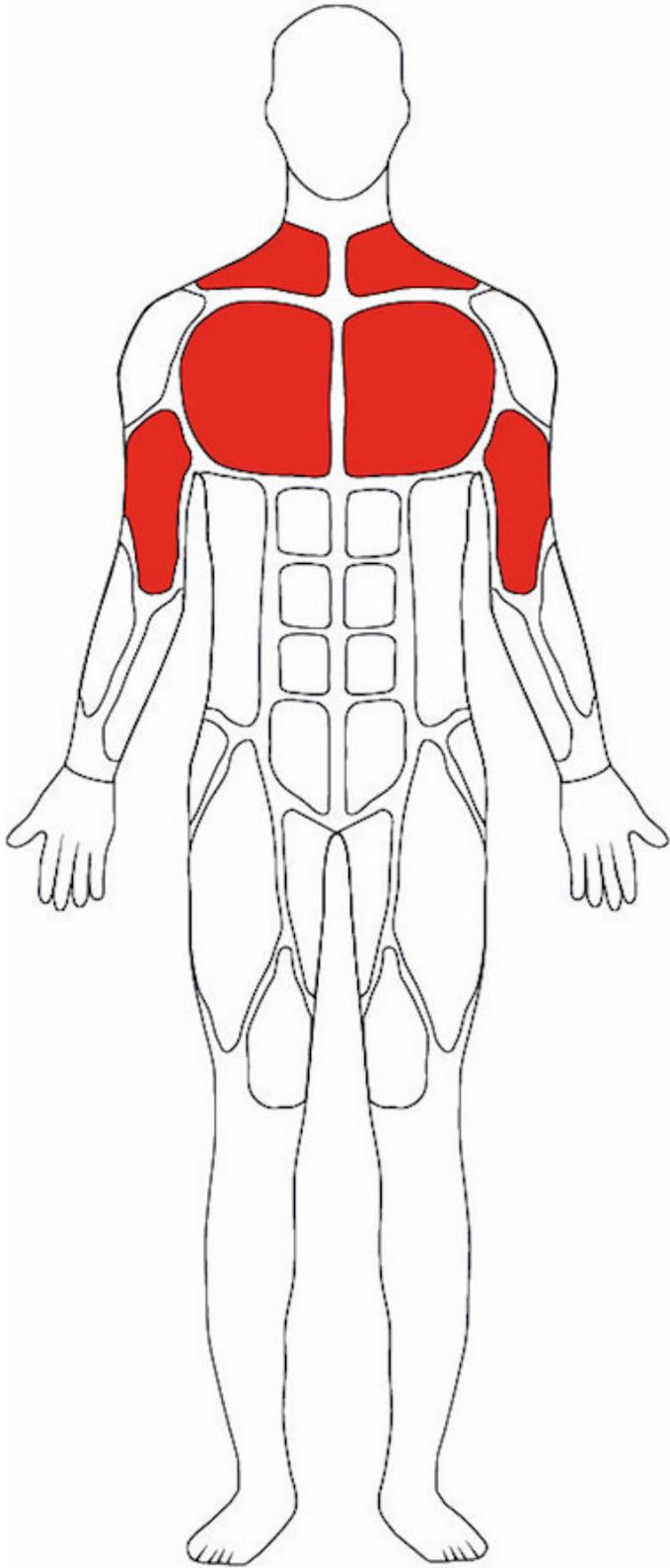
- Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

60%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

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 2

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 3

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.

Anzahl der Wiederholungen

Übungsvariante 1

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

Übungsvariante 2

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

Übungsvariante 3



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

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

