



OAKLINE SLALOMLAUF / WECHSELSPRINT



SKU: 50015



PRODUCT DESCRIPTION

Der sogenannte **Slalomlauf** von **Oakline** stellt eine weitere Station der "Trimm dich Pfad"-Serie dar. Besonders Ihre Schnelligkeit und Ausdauer, aber auch Koordination sind zur Bewältigung dieses Gerätes gefragt.

Insgesamt 5 aus natürlichem Eichenholz bestehende Holzpfosten bilden die Slalomreihe. Die Fasen des Holzes sind geschliffen und runden so das schön verarbeitete Design der Gerätschaft ab.

Die Reihe ist **845 cm lang, 9 cm breit und 160 cm hoch**. Addiert wiegen alle Holzpfosten **75 kg** und stellen so ihre Robustheit durchaus unter Beweis.

Produktdetails:

- Höhe: 160 cm

Länge: 845 cm

Breite: 9 cm

Sicherheitsbereich: 33,7m² (Fallschutz)

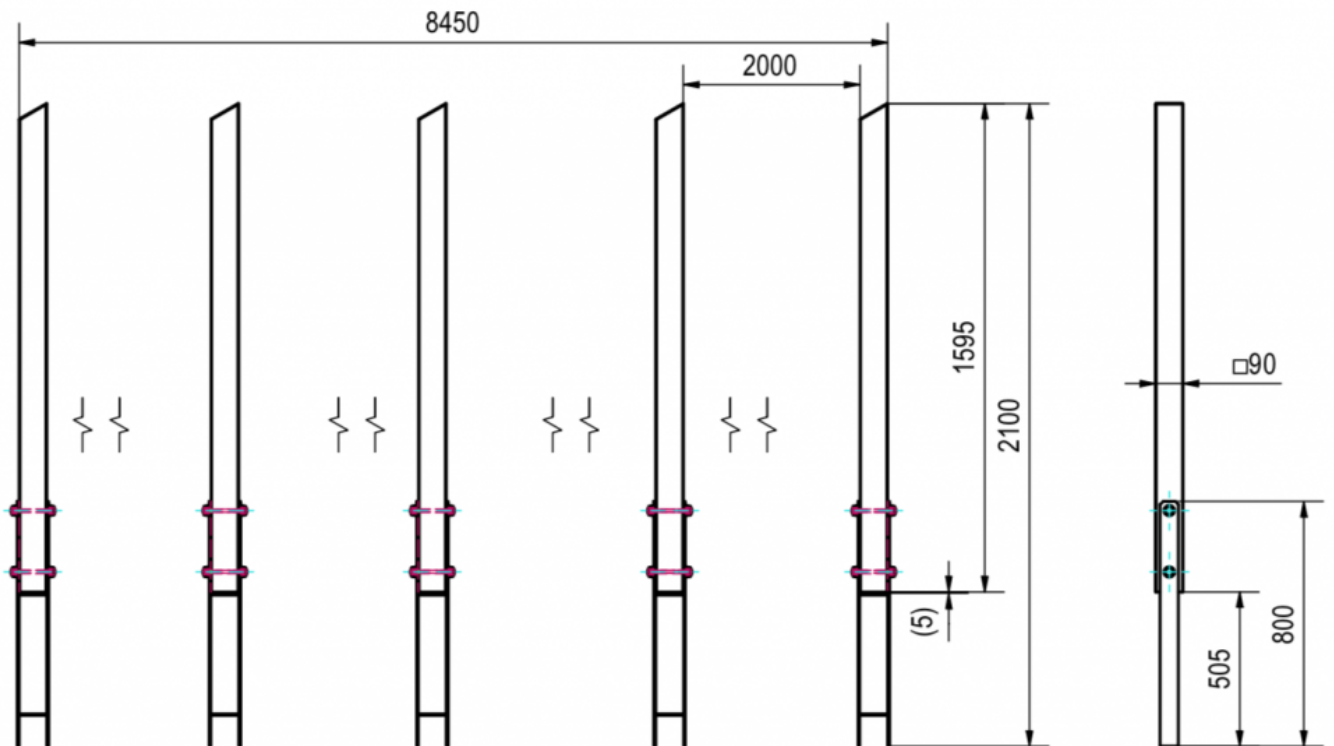
Gewicht: 75kg

Fallhöhe: - cm

Natürliche Eichenhölzer – Fasen geschliffen

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen





•

• Zielgruppe:

Anfänger

10%



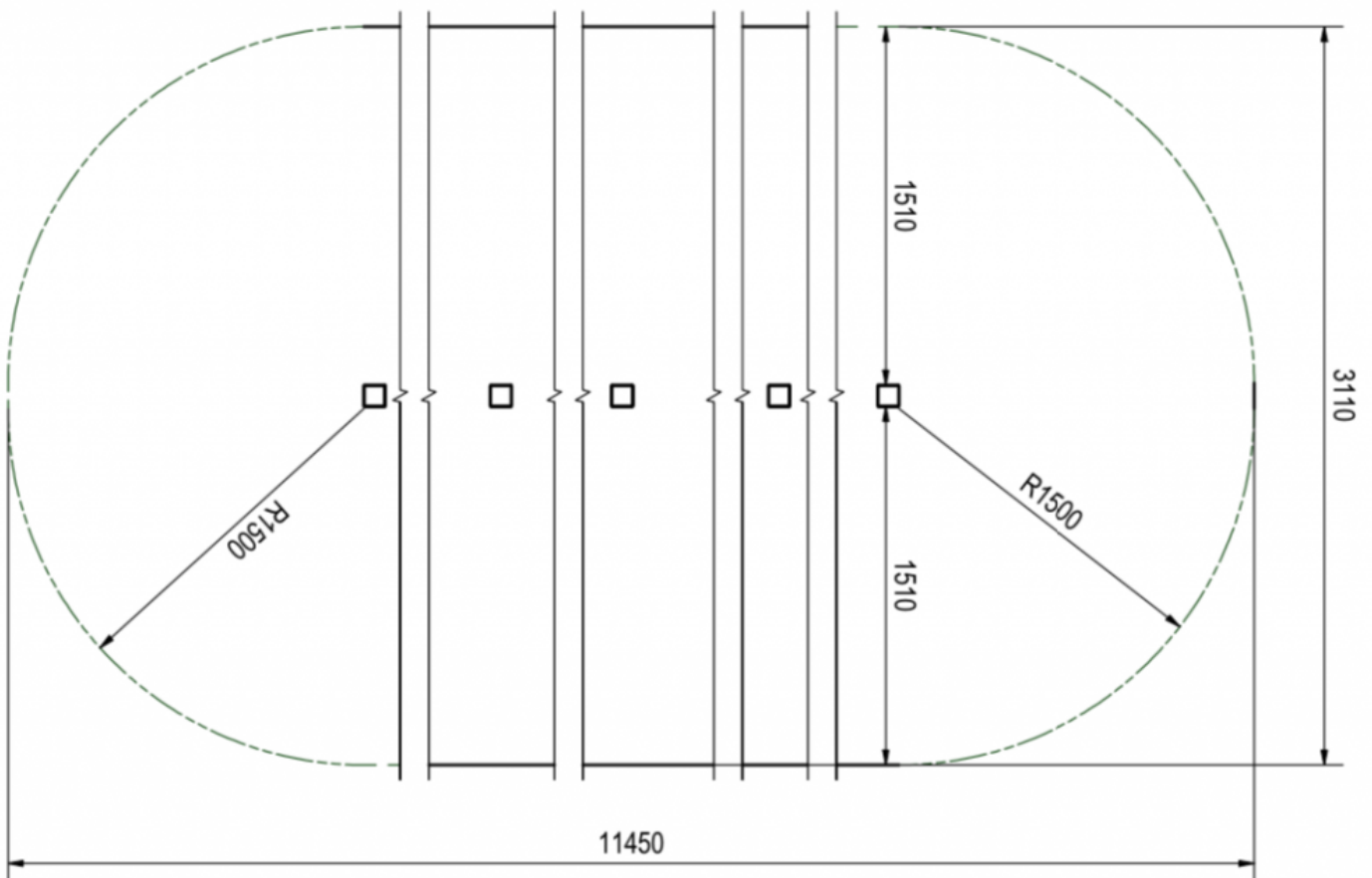
Senioren

100%

Sportler

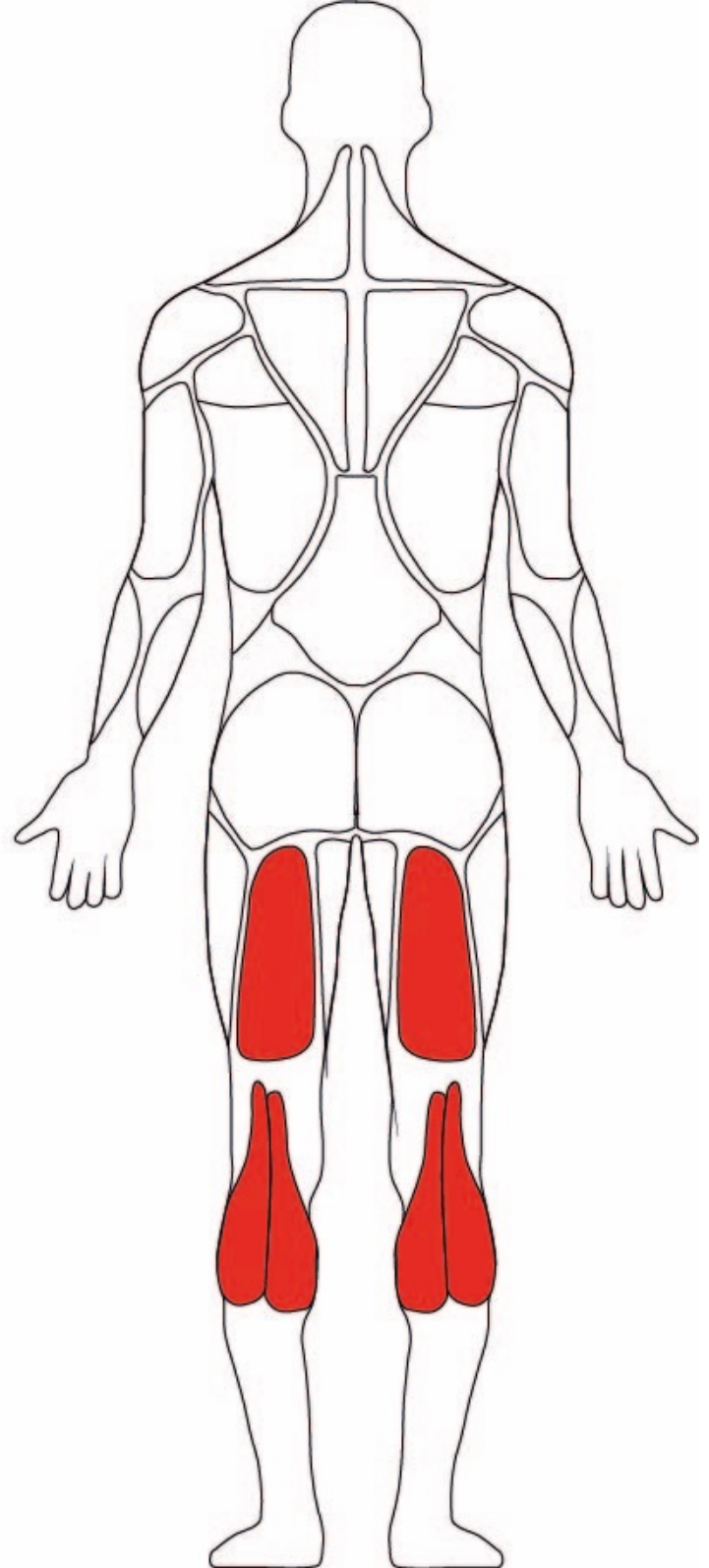
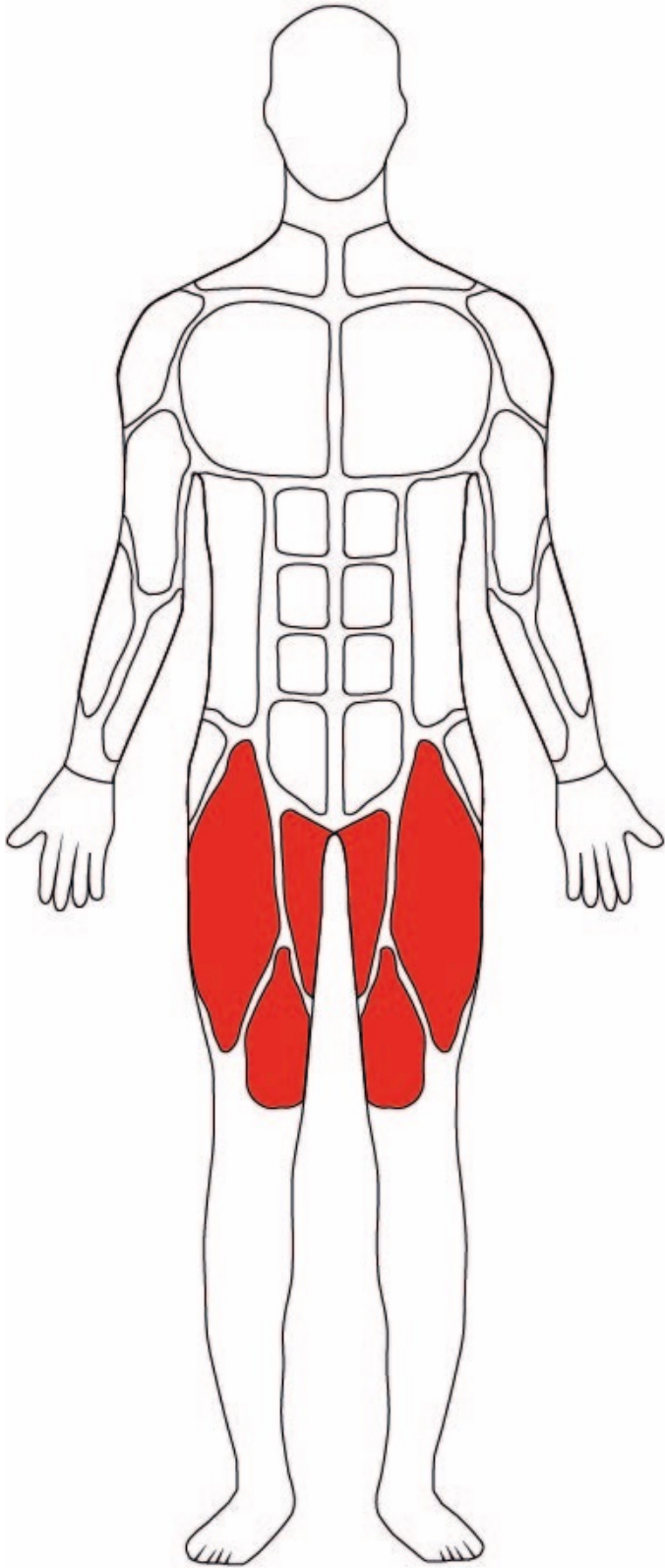
20%

• Sicherheitsbereich:



• Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

0%

Koordination

70%

Ausdauer

70%

Schnelligkeit

70%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Im Folgenden werden Ihnen alle Übungen Schritt für Schritt bis ins kleinste Detail erklärt und näher gebracht, um alle Unklarheiten nachhaltig zu beseitigen.

Übung Nr.1 – Slalomlauf

Hierbei handelt es sich sowohl um eine **Schnelligkeits-** als auch **Ausdauerübung**, die Sie in Kombination mit einem gewissen Maß an **Koordination** an Ihr Limit bringen wird. Zudem liegt der Vorteil dieser Übung darin, dass auch Ihre gesamte **Beinmuskulatur** von ihr nachhaltig profitiert.

Zur Ausführung:

Stellen Sie sich vor dem ersten Holzpfosten auf und bereiten Sie sich auf einen schnellen Lauf vor. Entscheiden Sie sich vor dem Loslaufen, auf welcher Seite Sie die erste Hürde absolvieren möchten, da dieser Umstand den weiteren Verlauf der Übung vorgibt. Es gilt, alle Pfosten in abwechselnder Manier jeweils zu linker oder rechter Hand so schnell wie möglich zu überwinden.

Kleiner Tipp:

Grundlegend ist es überaus ratsam, während des Laufens soweit es Ihnen möglich ist, eine gleichbleibende **Atemtechnik** anzuwenden, um möglichen Schmerzen wie beispielsweise **Seitenstichen** keinerlei Chance einzuräumen, Sie aus Ihrem Konzept zu bringen.

Des Weiteren empfiehlt es sich, vor jeder Laufeinheit sicherzustellen, dass alle involvierten Muskelgruppen **erwärmt** wurden. Auf diese Weise verringern Sie die Möglichkeit, sich zu verletzen. Sowohl das Erwärmen als auch das Dehnen der besagten Muskelpartien sollte einen essentiellen Part in Ihrer Erwärmung einnehmen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Übung Nr.2 – Steigerungslauf Slalomvariante

Bei dieser Version des Slalomlaufes handelt es sich um eine **Steigerungsvariante**. Dies bedeutet, dass Sie Ihr Tempo bei jedem Passieren eines weiteren Holzpfostens erhöhen müssen.

Der Fokus dieser Übung liegt besonders auf der Entwicklung Ihrer **Schnelligkeit**. Die Ausführung der Steigerungslaufvariante trainiert durch die hohe Geschwindigkeit außerdem Ihre **Ausdauer** sowie Ihre **Beinmuskulatur** auf intensive Art und Weise.



Zur Ausführung:

Grundsätzlich bleibt der bereits bekannte Ablauf der Übung identisch. Stellen Sie sich vor dem ersten Holzpfosten auf und stellen Sie sich mental darauf ein, Ihre körpereigene Geschwindigkeit nach jedem Passieren einer weiteren Hürde zu erhöhen.

Kleiner Tipp:

Beginnen Sie mit einer Geschwindigkeit von etwa **60%** Ihres maximal möglichen Tempos. Sobald Sie die zweite Hürde passiert haben, erhöhen Sie Ihre Laufschnelligkeit auf etwa **70%**. Diesen Vorgang setzen Sie solange fort, bis Sie zuletzt Ihr volles Potential ausschöpfen und so schnell laufen, wie es Ihnen möglich ist.

Es ist ratsam, auch bei derartig schnellen Geschwindigkeiten auf Ihre **Atemtechnik** zu achten, um eventuelle Schmerzen in Form von **Seitenstichen** zu vermeiden. Besonders umgehend nach Ausführung der Übung sollten Sie ruhig und entspannt atmen, um Ihren Kreislauf wieder zu beruhigen. Schnelles, unkontrolliertes Atmen kann zu Schwindelgefühlen führen.

Um unterschiedliche Varianten dieser Übung zu trainieren, dürfen Sie gern mit der Geschwindigkeit jonglieren. Beispielsweise starten Sie direkt mit einer Prozentzahl von etwa **80** Ihres maximal möglichen Tempos und steigern diese, bis Sie Ihr tatsächliches Maximum erreicht haben.

Sie sehen also, es handelt sich auch hierbei um eine facettenreiche Übung, die Ihre Kreativität in Sachen Ausführung durchaus beflügeln kann.

Übung Nr. 3 – Wechselsprints

Nun geht es in die Vollen! Wie der Name schon sagt, gilt es nun, sich in Sachen Sprints zu beweisen. **Schnelligkeit**, **Koordination** und vor allem jede Menge **Ausdauer** sind von Nöten, um die nachfolgende Übung meistern zu können. Aber keine Sorge, sollten Sie die aufgezählten Fähigkeiten bis dato noch nicht allzu sehr trainiert haben, werden Sie dies jetzt nachholen.

Auch bei dieser Übung wird Ihre **Beinmuskulatur** zusätzlich zu den bereits erwähnten Fertigkeiten nachhaltig trainiert.

Zur Ausführung:

Für das Absolvieren der **Wechselsprints** sollten Sie in der Lage sein, in Ihrem direkten Umfeld etwas mehr Platz einnehmen zu können, da Sie fortan eine gewisse Distanz zurücklegen werden.

Positionieren Sie sich seitlich stehend zu den jeweiligen Pfosten etwa **10 Meter** entfernt von selbigen und bereiten Sie



sich auf Ihre Sprints vor.

Jetzt heißt es, die ersten 10 Meter zum ersten Holzpfehl so schnell es Ihnen möglich ist, zu absolvieren. Am ersten der 5 Pfähle angekommen, berühren Sie diesen und rennen denselben Weg wieder zurück.

Beim Ausgangspunkt der Übung angekommen, sprinten Sie direkt zum zweiten Pfehl, berühren auch diesen und laufen so schnell es Ihnen möglich ist, wieder zurück. Diesen Vorgang setzen Sie solange fort, bis Sie alle Hindernisse einmal berührt und wieder zum Ausgangspunkt zurückgekehrt sind.

Kleiner Tipp:

Zur einfacheren Orientierung ist es ratsam, sich eine **Markierung** auf Höhe der 10-Meter Grenze einzurichten. Auf diese Weise wissen Sie zu jedem Zeitpunkt genau, wie weit Sie laufen müssen.

Besonders bei dieser Übung empfiehlt sich eine **ruhige Atemtechnik** anzuwenden, sofern dies unter den Anstrengungen möglich ist. Allerdings sollten Sie Ihre Atmung umgehend nach Absolvieren der Übung kontrollieren, um Schwindelgefühle sofort unterbinden zu können.

Sollten Sie nicht direkt in der Lage sein, den gesamten Weg sprintend zurückzulegen, stellt dies keinerlei Problem dar. Laufen Sie einfach so schnell, wie es Ihnen möglich ist. Durch konstantes und intensives Training werden Sie sich schnell verbessern können.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

