



**SPORTSCHILD "BEINSPREIZEN LINKS  
SEITWÄRTS MIT ARMSCHWINGEN  
SEITWÄRTS U. GEGENGLEICH" - BEIN-  
SEITHEBER**



SKU: 10167

## PRODUCT DESCRIPTION

Bestehende Trimm Dich Pfade aus den 70er und 80ern sind über die Jahre sehr an Witterung und Vandalismus ausgesetzt worden, weshalb es dringend erforderlich ist, die Beschilderung, als defekte und sicherheitsgefährdende Stationsgeräte auszutauschen. Trimm Dich Pfade aus den 70er und 80er Jahren sind leicht an der blauen Beschilderung erkennbar. Wir bieten für diese Schilder einen 1zu1 Tausch gegen neue, zeitgemäße Schilder an.

Das Schild wird mit einem speziellen Digitaldruckverfahren hergestellt. Dieses neuartige Verfahren bietet eine enorme UV-Beständigkeit von vielen Jahre und wird in zahlreichen Gebieten im Außeneinsatz angewendet. Das Material HPL ist nahezu unverwüstlich und bietet einen exzellenten Schutz vor Vandalismus. Zudem ist HPL aus 100% natürlichen Rohstoffen. Diese Schilder werden mit einer speziellen Klarschicht überzogen und verpresst, sodass diese extrem witterungsbeständig sind. [HIER](#) erfahren Sie mehr über unsere HPL-Schilder.

Alternativ bieten wir unsere Schilder auch aus dem Material Alu-Dibond (6mm) mit Anti-Graffiti Lack an.

**Ab 2 Schildern erhalten sie von uns einen Rabatt. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.**

Stationsnummer, Betreiber und Sponsoren passen wir auf Ihre Bedürfnisse kostenlos an. Wir benötigen hierfür Ihre Daten in bestmöglicher Auflösung.



- **Produktdetails:**

Größe: 540x340mm

(Druckbereich 500x300mm)

Material: HPL oder Alu-Dibond

Zusätzliche Optionen:

- Schild mit abgerundeten Ecken: +14,90 Euro (Empfohlen)
- Vorgefertigte Bohrungen im Schild: Pro Bohrung 2,50 Euro (2 Stück oder 4 Stück)

- **Forderung der Komponente:**

Anfänger

80%

Senioren

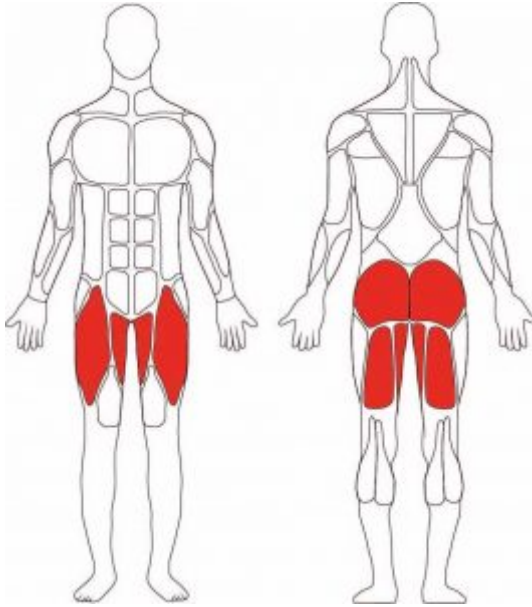
80%

Sportler

40%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

70%

**Koordination**

40%

**Ausdauer**

00%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Diese Trainingseinheit gehört zu den **Kraftübungen**, weil hierdurch gleich mehrere Muskelgruppen beansprucht werden. Dazu gehören vor allem die sonst eher selten angesprochenen Muskelstränge im **Innenbereich der Oberschenkel**, die deshalb auch schnell einen Muskelkater erfahren können. Darüber hinaus werden die **Oberschenkelbizepse**, der gesamte **Gesäßmuskel** und der untere Bereich des **Rückenstreckers** trainiert. Auch letzterer neigt dazu, relativ schnell einen Muskelkater zu entwickeln, ein harmloser Schmerz, der nicht mit Rückenschmerzen aufgrund von Bandscheibenproblemen verwechselt werden sollte.

### Ausführung des Bein-Seithebers

Wir stellen uns zunächst in etwa hüftbreit und stabil auf die ganzen Fußsohlen auf. Obwohl die Arme locker herunterhängen, bemühen wir uns dennoch um etwas Körperspannung, die wir gleich dafür brauchen, um unser Gleichgewicht zu finden. Wer gerade dabei Schwierigkeiten hat, darf sich mit einer Hand an einem geeigneten Objekt festhalten. Im nächsten Moment spreizen wir ein Bein gestreckt zur Seite hin ab, bis es ungefähr einen 45-Grad-Winkel mit dem Standbein bildet, und halten diese Position einige Sekunden.

Nach Rückkehr in die Ausgangsposition wird das Standbein gewechselt. Wer diese einfache und dennoch anspruchsvolle Übung regelmäßig macht, wird mit der Zeit seine Beine noch etwas höher abspreizen und auch etwas länger halten können.

### Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten sich auf fünf Wiederholungen für jedes Bein beschränken. Sportler können problemlos zehn Wiederholungen pro Bein ausführen, dann einige Lockerungsübungen einflechten, um schließlich noch einmal zehn Wiederholungen draufzusetzen. Gerade beim zweiten Durchlauf sind in der Regel etwas größere Spreizwinkel und Haltezeiten möglich.

## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext





Reinigungshinweise

