



SPORTSCHILD "KLIMMZUG" - KLIMMZUG



SKU: 10157

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

20%

Senioren

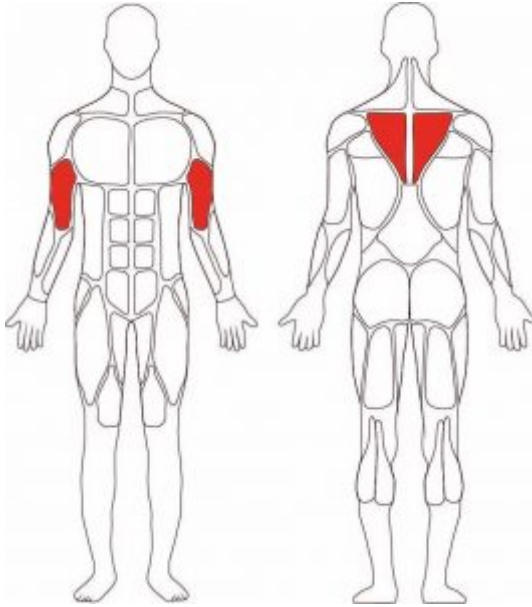
20%

Sportler

100%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

0%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Mindestens 75 Prozent der Menschen sind nicht in der Lage, sich selbst mit der eigenen Armkraft ein Stück weit nach oben zu ziehen. Insofern sind Ihnen, wenn Sie mit dieser **Kraftübung** gut umgehen können, anerkennende und zuweilen auch neidische Blicke von Beobachtern sicher. Warum Sie sich auf diesen Trainingsklassiker, der unbedingt in das Programm jedes Bewegungsparcours oder Trimm Dich Pfades gehört, bei jeder sich bietenden Gelegenheit einlassen sollten, wird im Folgenden erklärt.

Übrigens gehörten die Klimmzüge ebenso wie Kniebeugen, Kreuzheben und Liegestützen bereits zum Standard-Sportprogramm der Streitkräfte der Alten Griechen und beim Römischen Heer.

Diese Muskelgruppen werden durch Klimmzüge trainiert

In erster Linie geht es um die (wirkungsvollen) **Bizepse der Oberarme** und die **oberen Partien der Rückenmuskulatur**. Klimmzüge sind der Schlüssel für einen beeindruckend männlichen **v-förmigen Rücken**. In Abhängigkeit von der Intensität des Trainings, also auch von der Anzahl der Wiederholungen, werden zusätzlich die Schulter- und Nackenmuskeln, die Unterarme, die Brustmuskeln und sogar die Bauchmuskeln, der Gesäßmuskel und die Oberschenkeltrizepse trainiert, wenn es der Sportler schafft, dabei die Beine waagrecht nach vorn zu halten.

Ausführung der Klimmzüge

Hierbei prallen oft ganze Philosophie-Schulen aufeinander, dabei kann alles so einfach sein, denn das Ziel ist es, den Körper mit den Armen so weit an der Stange nach oben zu ziehen, dass der gesamte Kopf (mit dem Kinn) über die Stange hinweg ragt.

- Rist- beziehungsweise Obergriff

Die Stange wird kraftvoll so umfasst, dass wir dabei auf unsere Handrücken schauen. Wenn wir zugleich auch noch die Arme sehr weit auseinander spreizen, werden die Rückenmuskeln, insbesondere der Musculus latissimus dorsi (Großer Rückenmuskel) extrem beansprucht.

- Kamm- beziehungsweise Untergriff (Abbildung auf dem Schild)

In diesem Fall sehen wir unsere Handinnenflächen in dem Moment, wenn wir um die Stange greifen. Bei dieser Ausführung werden neben den Rückenmuskeln vor allem die Bizepse der Oberarme und die Brustmuskeln gestärkt. In diesem Fall halten wir die Arme nicht weiter auseinander als in Schulterbreite.

Es gibt darüber hinaus auch noch den neutralen Hammergriff für spezielle Stangen mit vertikaler Griffmöglichkeit, soll aber in diesem Rahmen nicht weiter erörtert werden. Beim Herablassen des Körpers strecken wir die Arme ganz durch, das macht die Sportübung zwar wesentlich schwieriger, zugleich aber deutlich effizienter.



Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger hat guten Grund, stolz auf sich zu sein, wenn er fünf Klimmzüge sauber ausführen kann. Der Sportler sollte zwei Einheiten mit jeweils zehn Klimmzügen schaffen, die durch ein paar Lockerungsübungen unterbrochen werden sollten.

Abschließender Hinweis:

Gerade ältere Männer können den programmierten, unaufhörlichen Rückbau der Muskulatur mit regelmäßigen Klimmzügen deutlich verzögern. Es lohnt sich daher, auch zu Hause in der Wohnung eine stabile Reckstange fest zu installieren. Als prominentes Beispiel für eine lange körperliche Fitness möchten wir Konrad Thurano anführen. Er war Seiltänzer. Nur an zwei Fingern hängend machte er noch mit 96 Jahren seine Klimmzüge zum Erstaunen seines begeisterten Publikums.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

