



SPORTSCHILD "RUMPFDREHEN LINKS UND RECHTS" - RUMPFDREHEN



SKU: 10162

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

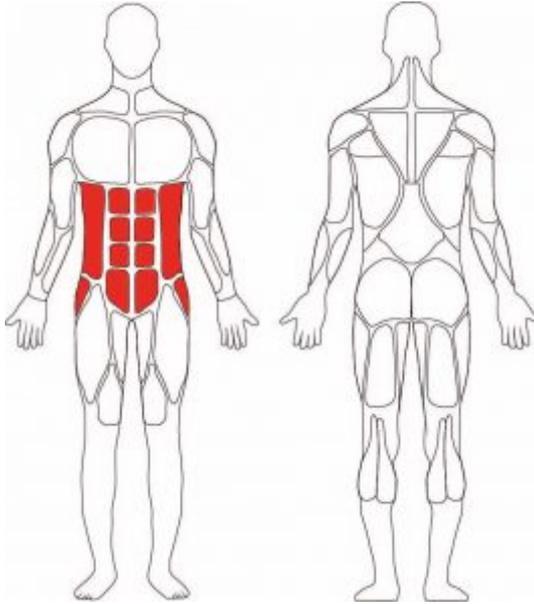
60%

Sportler

70%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

90%

Koordination

0%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Diese **Kraft-Übung** dient in erster Linie der **Bauchmuskulatur**, wobei die Bewegungsabläufe mit Blick auf unsere alltäglichen Bewegungen so ungewöhnlich sind, dass hier auch seitliche kleine Muskelgruppen beansprucht werden, die wir sonst selten brauchen. Dies kann sich dann in einem speziellen Muskelkater bemerkbar machen, also einen Schmerz, den wir zunächst gar nicht als einen Muskelkater identifizieren würden.

Durchführung des Rumpfdrehens

Wir nehmen uns einen Holzbalken, der ein Gewicht von bis zu acht Kilogramm haben kann und legen uns diesen symmetrisch in den Nacken, wobei er zu beiden Seiten gut und sicher mit den Händen abgestützt werden soll. Dabei stellen wir uns relativ breitbeinig auf die ganze Fußsohle standsicher und mit moderater Körperspannung auf.

Nun beginnen wir unseren Rumpf mit diesem Balken, der merkbar das Drehmoment verstärkt, nach rechts und nach links zu drehen. Die Bewegungen sollten nicht zu langsam erfolgen, weil wir den Schwung der Masse auf unseren Schultern etwas nutzen wollen. Auf der anderen Seite dürfen wir die Drehungen auch nicht hastig schnell ausführen, weil die träge rotierende Masse eine erhebliche Torsion auf unsere Wirbelsäule ausübt. Wer noch keine Rückenprobleme hat, kann welche durch übertriebenes Rumpfdrehen auslösen. Hier ist also Vorsicht geboten.

Unter der Voraussetzung, dass der Körper bereits durch Aufwärmübungen fit gemacht wurde, sollte jeder mit dem Rumpfdrehen zunächst sachte beginnen, sich dann sozusagen herantasten an sein individuelles Training dieser speziellen Übung. Die maximal mögliche Körperdrehung sollte erst zum Schluss der Übung (einmalig) erreicht werden.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten nicht mehr als fünf Drehbewegungen zu jeder Seite machen und auch noch nicht den Maximalwinkel ausreizen. Sportler, die diese Übung schon gut kennen, können ohne Weiteres zehn Wiederholungen in jede Richtung durchführen, um nach einer kleinen Pause mit leichten Lockerungsübungen einen zweiten Satz mit zehn Wiederholungen anzuschließen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

