



SPORTSCHILD "RUMPFSCHWINGEN NACH LINKS, RECHTE HAND ZUM LINKEN FUSS, AUFRICHTEN U. GEGENGLEICH" - RUMPFSCHWINGEN



SKU: 10154

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

90%

Senioren

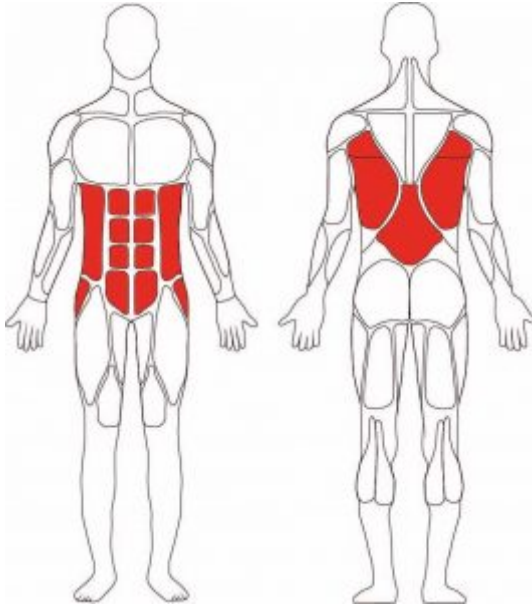
50%

Sportler

70%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

90%

Kraft

20%

Koordination

20%

Ausdauer

40%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Es handelt sich hierbei um eine typische **Aufwärm-Übung**, die der **Lockerung** und dem **Training** der **Bauch- und Rückenmuskulatur** dient.

Durchführung des Rumpfschwingens

Wir stellen uns zunächst stabil und ziemlich breitbeinig auf unsere gesamte Fußsohle auf. Beide Arme sind in ähnlicher Weise (fast spiegelbildlich zu den Beinen) seitlich nach oben ausgestreckt, wobei wir eine deutliche Körperspannung aufbauen. Dann beugen wir unseren Rumpf konsequent zur linken (*rechten*) Seite hinüber in der Weise, dass die geradlinig lang ausgestreckten Finger (in diesem Fall der längere Mittelfinger) die linke (*rechte*) Fußspitze knapp berührt. Wer schon etwas aufgewärmt oder fortgeschritten ist, darf die Berührung der Fußspitze in mehrfach wippender Form ausführen.

Dann richten wir uns wieder in die Ausgangsposition auf und neigen uns zur anderen Seite hinunter.

Anzahl der Wiederholungen

Diese wechselseitige Übung kann der Anfänger zehnmal in jeder Richtung wiederholen. Fortgeschrittene Sportler, die für die folgenden schwierigeren Übungen eine besonders gute Aufwärmung benötigen, machen das Rumpfschwingen in jeder Richtung dreimal, wobei jeweils 15 Einzelübungen auf dem Programm stehen.

Hinweis

Bei dieser Dehnübung wird nicht nur der Rumpf jeweils einseitig gedehnt, sondern vor allem auch die Sehnen in den Beinen, was sich hinterher möglicherweise als leichter Schmerz bemerkbar macht, aber als harmlos zu bewerten ist. Vorsicht: Die seitliche Krümmung des Rückens stellt eine Beanspruchung der Wirbelsäule dar. Aus diesem Grunde können dadurch bereits vorhandene Bandscheibenprobleme ausgelöst oder verstärkt werden.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrfosten



- Ausschreibungstext





Reinigungshinweise

