



## SPORTSCHILD "SENKEN RÜCKWÄRTS UND HEBEN" - SITUPS



SKU: 10160

### 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

70%

Senioren

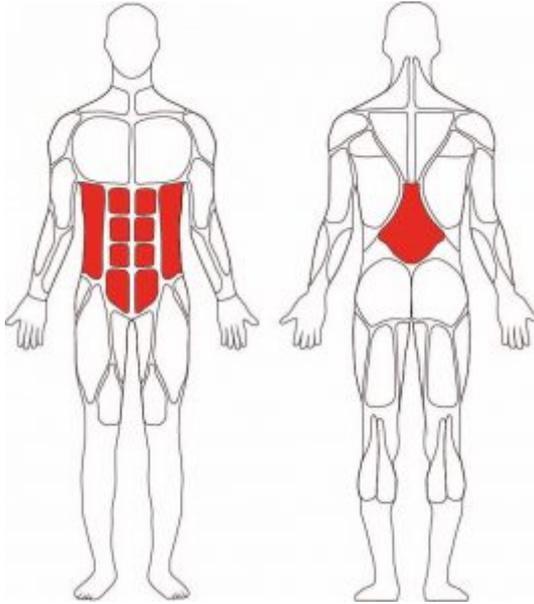
40%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

100%

**Koordination**

0%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Situps sind die exemplarische **Kraft-Übung**, die in erster Linie die gesamte **Bauchmuskulatur** stärkt. Bei sehr regelmäßiger Durchführung werden sogar Fettzellen zu Muskelzellen gewandelt. Weitere nicht unerheblich beteiligte Muskelgruppen sind der große Gesäßmuskel, die Oberschenkelmuskeln und auch der breite, seitliche Rückenmuskel.

### Durchführung der Situps

Wir setzen uns zunächst auf den höheren Querholm und schieben unsere beiden Füße parallel mit dem Spann unter den niedrigeren Holm. Während wir mit dem Oberkörper (langsam) nach hinten gehen, sollen uns die Füße schließlich gespannt in einer fast waagerechten Position halten, wobei wir auch unsere Arme längs nach hinten ausstrecken. Gut

ist es, wenn man diese schwierige Position einen Moment lang halten kann. Gerade die damit verbundene Schwerpunktverlagerung macht die Übung so schwer. *(Anfänger dürfen bei Bedarf die Arme auch mehr nach vorne gerichtet lassen.)*

Dann kommt die Phase der Aufrichtung des Rumpfes verbunden mit dem Umschwenken der weiterhin ausgestreckten Arme nach vorne. In diesem Moment müssen besonders die Bauchmuskeln viel Arbeit leisten, werden aber durchaus unterstützt von den eingeklemmten Beinen. Der Bewegungszyklus endet mit einer Position, die viele vom Beindehnen her kennen. Die ausgestreckten Fingerspitzen berühren nun vorne den unteren Querholm und dürfen in dieser Position wenige Sekunden verharren, um dann wieder mit dem gesamten Rumpf nach hinten zu gehen.

### Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten den Bewegungszyklus höchstens fünfmal durchlaufen, fortgeschrittene Sportler machen 15 Wiederholungen, eine kurze Pause und dann nochmals einen Durchlauf von 15 Wiederholungen.

#### Hinweis:

*Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – diese Übung sollte auf keinen Fall schnell und hastig erfolgen, da dies dann mit einer hohen Belastung der Wirbelsäule und einer Verletzungsgefahr verbunden ist. Effektiv sind die Situps dann, wenn man sie eher langsam durchführt und die Anspannung der Bauchmuskeln "genießt".*

## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten





- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

