
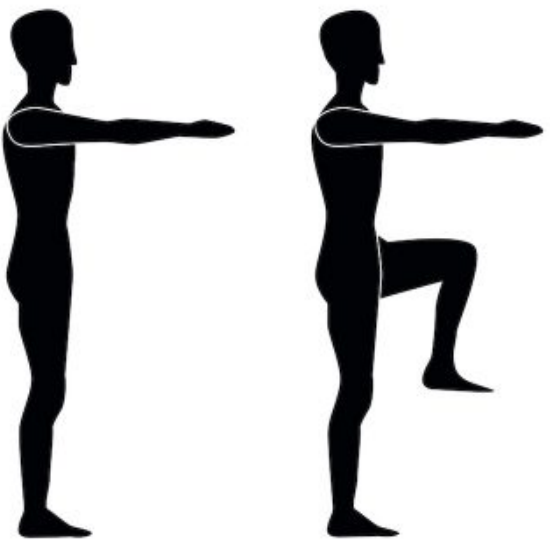
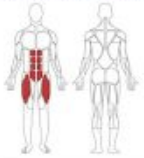


Station 1	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Aufwärmen	
		
Knieheber	<p>➔ Ausgangsposition:</p> <p>➔ Endposition:</p>	<p>Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander, Strecken Sie ihre Arme gerade nach vorne aus.</p> <p>Heben Sie ein Bein zu einem 90°-Winkel nach oben. Halten Sie kurz diese Position und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.</p>
2x 10 Wiederholungen	ANFÄNGER	<p>Beanspruchung</p> 
3x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
<p>★★★★★</p> <p>Ostsee-Campingplatz Kagelbusch</p>		<p>Powered by</p> <p>TRIMM-DICH-PFAD.COM</p> <p><small>Book To Netland!</small></p>

STATIONSSCHILD KNIEHEBER



SKU: 10058

PRODUCT DESCRIPTION

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

100%

Senioren

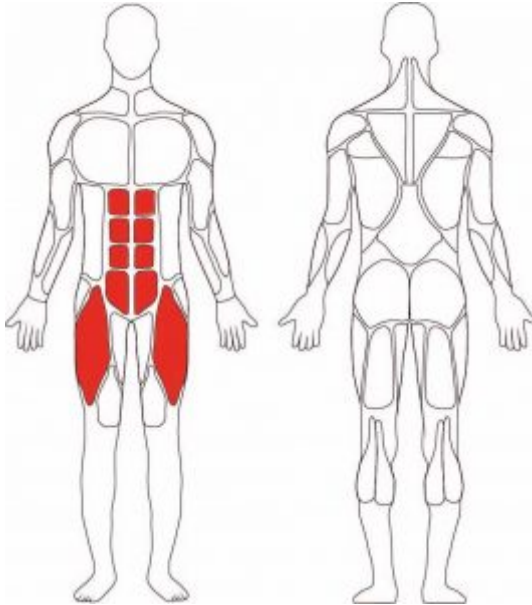
100%

Sportler

20%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

60%

Kraft

50%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Der Knieheber gehört zu den **Aufwärmübungen** und kann auch völlig unabhängig von einem Trimm Dich Pfad oder Bewegungspark jederzeit zu Hause beziehungsweise im Büro durchgeführt werden, denn es wird dafür kein Outdoor Fitnessgerät benötigt.

Beanspruchte Muskelgruppen

Auch Aufwärmübungen trainieren Muskeln, in diesem Fall sind es die Oberschenkelmuskulatur, genauer die **Oberschenkeltrizepse**, und interessanterweise auch die **Bauchmuskeln**.

Ausführung des Kniehebers

Wir stellen uns zunächst in etwa hüftbreit auf die ganzen Fußsohlen stabil auf, strecken beide Arme, ähnlich wie bei der Kniebeuge, waagrecht nach vorne aus und geben unserem Körper etwas Spannung. Wenn wir im nächsten Moment ein Bein anheben, brauchen wir ein gutes Gleichgewichtsgefühl, um Selbiges auch zu finden und zu halten.

Wir heben nun das Knie so hoch wie möglich an, der Fuß hängt dabei senkrecht nach unten, wodurch sich zwischen Ober- und Unterschenkel in etwa einen Winkel von 90 Grad ergibt. Es ist normal, dass man jetzt einen leicht ziehenden Schmerz im Oberschenkel spürt, insbesondere dann, wenn das Knie einige Sekunden lang in dieser hohen Position gehalten wird.

Außer den Oberschenkelmuskeln müssen in diesem Moment auch die Bauchmuskeln Arbeit zum Halten dieser Figur leisten. Es ist dabei übrigens etwas mehr die gegenüberliegende Bauchmuskelreihe beteiligt, das heißt, bei angehobenem linken Bein wird die rechte Bauchmuskelseite geringfügig mehr arbeiten. Um nicht einseitig beziehungsweise asymmetrisch zu trainieren, wird das Standbein danach gewechselt.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten für jedes Bein zehn Wiederholungen schaffen. Fortgeschrittene Sportler machen auf jedem Bein 15 Übungen und wiederholen die gesamte Bewegungsabfolge, unterbrochen durch zwei kleine Pausen, dreimal.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten





- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

