
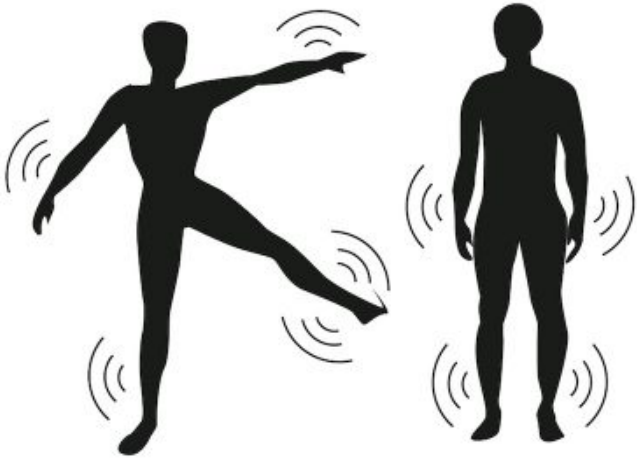








Station 1	Trimm-Dich Pfad
Komponente Aufwärmen 	
	
Lockerung	<p>Ausgangsposition:  Die Füße stehen schulterbreit und parallel zueinander. Lassen Sie Ihre Arme locker hängen. Stehen Sie entspannt.</p> <p>Endposition:  Schützen Sie Ihre Arme und Beine für ca. 10 Sekunden abwechselnd und lockern Sie Ihre Muskulatur.</p>
2x 10 Wiederholungen	<p>ANFÄNGER</p> <p>Beanspruchung </p>
3x 15 Wiederholungen	<p>SPORTLER</p>
 Gemeinde Alling 	<p>Powered by</p> 

STATIONSSCHILD LOCKERUNGSÜBUNG



SKU: 10011

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 unverwundlich 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

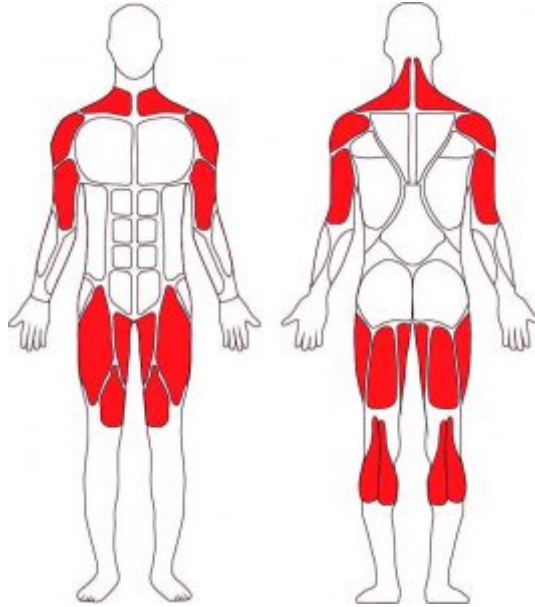
100%

Sportler

60%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

100%

Kraft

0%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Lockerungsübungen sind zugleich immer Übungen zur **Aufwärmung**. Zwar steigern sie auch die Ausdauer und die Fitness, trainieren dennoch einige Muskelgruppen, aber der Fokus liegt ganz klar auf der Auflockerung von Muskeln und Bändern, um Verletzungen bei anderen Kraftübungen vorzubeugen.

Durchführung der Lockerungsübung

Wir stellen uns locker mit den Füßen in etwa schulterbreit auf. Indem wir das linke (*rechte*) Bein zur Seite hin ausstrecken, verlagern wir unser Gewicht auf das rechte (*linke*) Bein. Auch den linken (*rechten*) Arm strecken wir geradlinig zur Seite hin aus in einer Höhe, dass die Hand in etwa auf Augenhöhe platziert wird. Um das Gleichgewicht besser halten zu können, wird der rechte (*linke*) Arm ein wenig vom Körper weg gehalten.

Sowohl das abgespreizte Bein als auch der nach oben gehaltene Arm sollen etwas ausgeschüttelt werden. Dabei nicht übertreiben. Die lockeren Schüttelbewegungen können für die Gliedmaßen konzentriert einzeln oder auch gemeinsam erfolgen. Nachdem wir in die Ausgangsposition zurückgegangen sind, vollführen wir den Seitenwechsel mit der gleichen Übung.

Beanspruchte Muskelgruppen

Auf der Vorderseite des Körpers werden vor allem die **Oberschenkel**, **Bizepse** und **Schultermuskeln** beansprucht, rückseitig sind es ebenfalls die Oberschenkel, **Trizepse** und Schultermuskeln bis hin zum Halsansatz. Bei Anwendung der Wechsel auf die Zehenspitzen werden auch die **Wadenmuskeln** intensiv trainiert. In diesem Fall kann es auch mal zu einer Verkrampfung kommen.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger sind beidseitig zwei Wiederholungen ausreichend, wobei jede einzelne Schüttelbewegung wenigstens zehn Sekunden lang durchgehalten werden sollte. Fortgeschrittene Sportler wiederholen auf jeder Seite fünfmal bis zu einer halben Minute, am besten aber immer abwechselnd.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrfosten





- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

