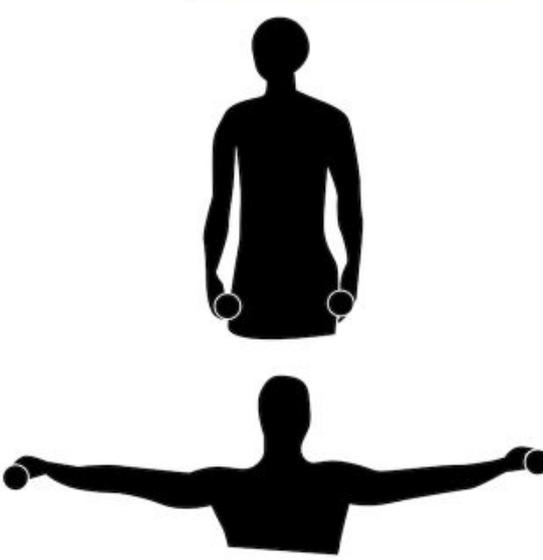
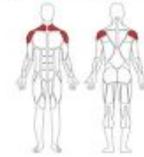


<b>Station</b> <b>8</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente <b>Kraft</b>	
		
<b>seitliches Armheben</b>	➔ Ausgangsposition: ➔ Endposition:	Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin und halten Sie die Rundhölzer fest. Lassen Sie die Arme locker hängen. Heben Sie nun Ihre Arme gleichzeitig seitlich an, bis diese Schulterhöhe erreicht haben. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie zurück.
1x 10 Wiederholungen <i>ANFÄNGER</i>	2x 15 Wiederholungen <i>SPORTLER</i>	<b>Beanspruchung</b> 
Ostsee-Campingplatz Kagelbusch		Powered by <b>TRIMM-DICH-PFAD.COM</b> <small>Back To Nature!</small>

### STATIONSSCHILD SEITLICHES ARMHEBEN



SKU: 10062

### 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

90%

Senioren

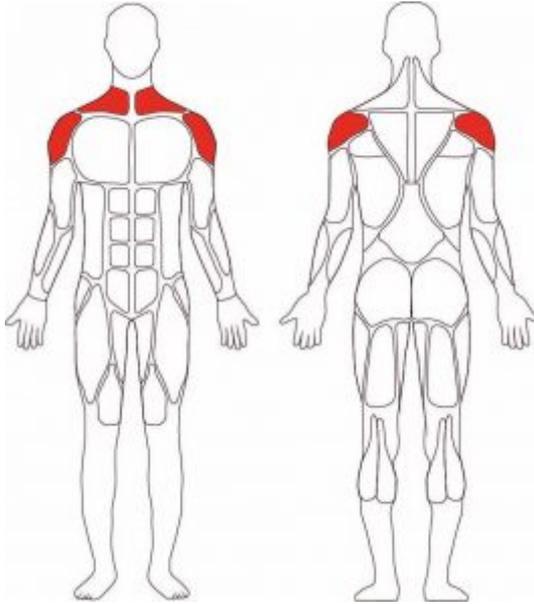
80%

Sportler

40%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

40%

**Kraft**

60%

**Koordination**

0%

**Ausdauer**

0%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Das seitliche Armheben gehört zu den **Kraftübungen** und das aus gutem Grunde. Jeder Sportler kann diese Übung ganz nach seinem Gusto und nach seinen Fähigkeiten ausführen. Daher passt das seitliche Armheben auch sehr gut in den Generationenpark, denn der 80-Jährige kann wenige Wiederholungen ohne Zusatzgewichte machen, während der 20-jährige Leistungssportler gleichzeitig vielleicht 100 Übungen mit Hantelgewichten schafft.

### Beanspruchte Muskeln

Trainiert werden dadurch vor allem die **Schultermuskeln**, aber auch **Muskelstränge im Hals- und Nackenbereich**. Bei Verwendung von Hanteln sind darüber hinaus die Ober- und Unterarme erheblich mitbeteiligt.

### Durchführung des seitlichen Armhebens

Wir stellen uns stabil mit etwas Körperspannung aufrecht hin. Dabei bleibt es uns überlassen, wie eng beziehungsweise wie weit die Füße auseinanderstehen, der Stand soll sich bequem und sicher anfühlen. Die Arme hängen zunächst locker herunter. Jeder muss für sich entscheiden, ob ihm das Eigengewicht der Hände und Arme dafür ausreicht oder ob kleine Hanteln (zum Beispiel ein Kilogramm) beziehungsweise Holzstäbe (schmale Balken) mitbewegt werden sollen. Wir empfehlen hier eine kontinuierliche Steigerung, das heißt, jeweils beim nächsten Besuch des Bewegungsparcours oder Trimm Dich Pfades wagt man sich an das nächsthöhere Gewicht heran.

Unabhängig davon für welches Zusatzgewicht wir uns entschieden haben, werden nun beide Arme gleichzeitig angehoben, um sie in eine waagerechte Position zu bringen. Die Geschwindigkeit, mit der wir die Arme nach oben und später wieder nach unten führen, ist ganz entscheidend für den Trainingseffekt. Wir verzichten an dieser Stelle bewusst darauf, dafür Vorschriften zu machen. Jeder Sportler spürt selbst, welche Ausführung ihm gut tut und welche Bewegung eher als Belastung empfunden wird. Schmerzen sind unbedingt zu vermeiden, der Fitnesspark soll Spaß machen und für Sport motivieren. Egal, wie rasch oder langsam Sie Ihre gestreckten Arme auf und ab bewegen, in der horizontalen Lage sollen sie in jedem Fall ein paar Sekunden gehalten werden.

### Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger darf zehn Wiederholungen durchführen und sollte gerade am Anfang auf zusätzliche Gewichte besser verzichten. Der Sportler macht 15 Wiederholungen mit Hanteln, dann eine kurze Pause für Lockerungsübungen, um danach noch einmal weitere 15 Übungen anzuschließen.



## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

