


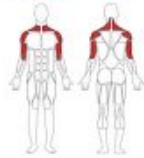




Station 3	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Aufwärmen	
		
seitliches Armkreisen	Ausgangsposition:  Die Füße stehen schulterbreit zueinander. Lassen Sie Ihre Arme locker hängen.	Endposition:  Bewegen Sie Ihre Arme parallel kniedürrig im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung gegen den Uhrzeigersinn.
2x 10 Wiederholungen ANFÄNGER	Beanspruchung 	
3x 15 Wiederholungen SPORTLER		
		

STATIONSSCHILD SEITLICHES ARMKREISEN

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.



SKU: 10003

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

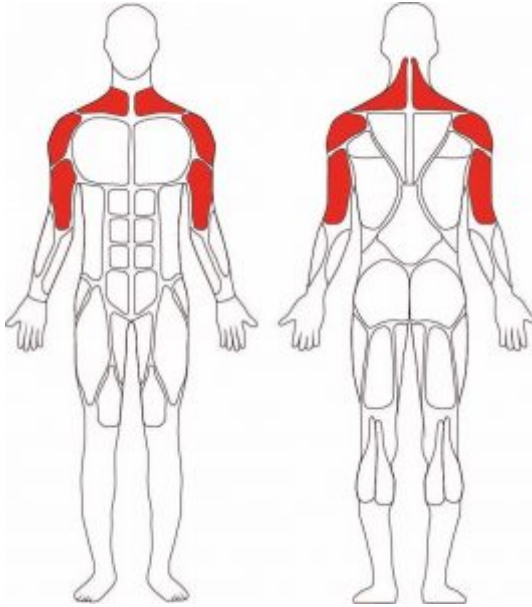
90%

Sportler

70%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

100%

Kraft

20%

Koordination

20%

Ausdauer

60%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Diese **Aufwärm-Übung** dient bereits in erster Linie dem **Training** und der **Lockerung** der **Oberarm- und Schultermuskulatur**, dazu gehören übrigens auch die Trizepse.

Ausführung

Wir stellen uns zunächst aufrecht hin, etwas breitbeinig, also ein bisschen mehr als schulterbreit. Indem wir unser Gewicht etwas auf das linke (*rechte*) Bein verlagern, beugen wir unseren gesamten Rumpf nach rechts (*links*) hinüber. Der Rumpf mit seinen nach oben ausgestreckten Armen bildet dann ungefähr einen 45-Grad-Winkel mit dem Boden. Diese Position darf wenige Sekunden gehalten werden.

Im nächsten Schritt schwingen wir unsere Arme, die parallele Haltung beibehaltend, in großem Bogen seitlich nach unten vor uns hin. Dabei vollzieht unser Rumpf eine erzwungene Drehung, bis unsere Arme (immer noch parallel) vor unserem Körper wieder im 45-Grad-Winkel schräg nach unten weisen. Danach kehren wir bei rückwärts ablaufender Bewegung in die aufrechte Ausgangsposition zurück.

Für die Symmetrie unseres Körpers ist es wichtig, diese Übung dann gleich oft in spiegelbildlicher Weise, also beginnend mit der Gewichtsverlagerung auf das *rechte* Bein, auszuführen. Werden die Bewegungsrichtungen direkt jedes Mal abgewechselt, was wir empfehlen, dann ist das seitliche Armkreisen zugleich auch eine gute Koordinationsübung.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger werden zweimal pro Richtung jeweils fünf Wiederholungen empfohlen. Fortgeschrittene Sportler können sich so mit dreimal zehn Wiederholungen sehr gut aufwärmen.

Noch ein wichtiger Hinweis

Bei den schwungvollen Rumpfdrehungen werden einige Wirbel durchaus beansprucht. Wer zuweilen mit Rückenproblemen zu kämpfen hat, sollte diese Übung mit großer Vorsicht angehen oder sogar ganz darauf verzichten.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrfosten





- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

