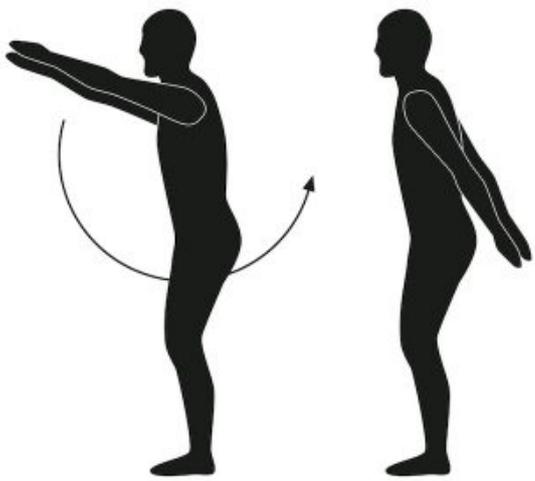
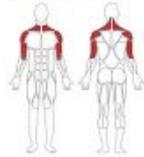


<b>Station 10</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente <b>Aufwärmen</b> 	
		
<b>Armkreisen</b>		<p><b>Ausgangsposition:</b> Die Füße stehen schulterbreit und parallel zueinander. Lassen Sie ihre Arme locker hängen.</p> <p><b>Endposition:</b> Bewegen Sie ihre Arme parallel kreisförmig in Richtung des Körpers im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung gegen den Uhrzeigersinn.</p>
2x 10 Wiederholungen	<i>ANFÄNGER</i>	<b>Beanspruchung</b> 
3x 15 Wiederholungen	<i>SPORTLER</i>	
		

**STATIONSSCHILD ARMKREISEN**



SKU: 10010

**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

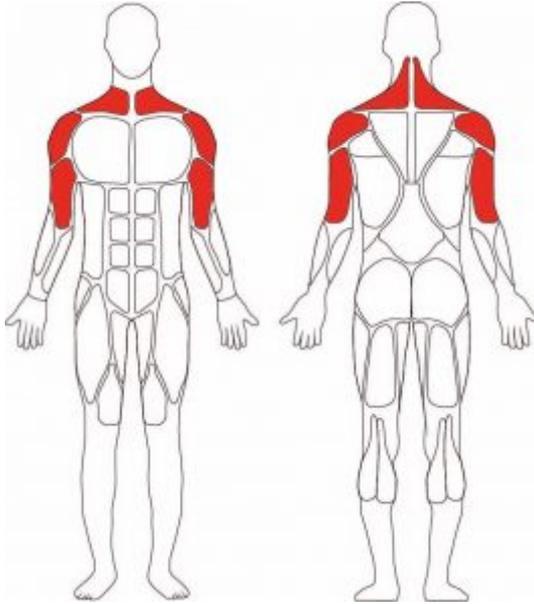
90%

Sportler

70%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

90%

**Kraft**

0%

**Koordination**

00%

**Ausdauer**

30%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Armkreisen ist die "edle Rose" unter den **Aufwärm-Übungen**. Sie dient in erster Linie der **Lockerung**, aber in gewissem Maße auch dem **Training der Oberarme** und der **gesamten Schultermuskulatur**. Dazu gehören die **Bizepse** und die **Trizepse** gleichermaßen. Vor allem dient das Armkreisen den **Schultergelenken** und den beteiligten Muskelgruppen.

### Wichtiger Hinweis:

Die heutige Berufswelt ist dominiert von Tätigkeiten am Computerbildschirm und im Zuge dessen mit stundenlangem Mausclicken verbunden. In der Folge verzeichnen die Krankenkassen eine signifikante Zunahme an schmerzhaften Überlastungen der Schultergelenke. Mit dieser Übung kann jeder Mensch individuell dieser Entwicklung sehr einfach und zugleich effektiv entgegenwirken.

### **Durchführung des Armkreisens**

Auf die Position der Füße kommt es dabei nicht so sehr an, sie können relativ eng zusammen stehen oder fast schulterbreit auseinander. Ein breitbeiniger Stand ist aber eher hinderlich, was jeder schnell selbst bemerken wird.

Der Körper braucht insgesamt keine großartige Körperspannung aufzubauen, wie es bei vielen anderen Übungen gefordert ist, da wir beim Armkreisen leicht wippende, fast tänzerische Bewegungen zulassen. Bei nahezu aufrechtem Stand strecken wir die Arme nach vorne, sogar etwas höher als nur horizontal eingerichtet, sodass sich die Hände in etwa in Gesichtshöhe befinden.

Dann schwingen wir beide ausgestreckten Arme parallel und schwungvoll nach unten durch, wobei der ganze Körper jetzt eine wippende Bewegung wie in einem swingenden Takt mit vollführt. Die Endposition der Arme ist auf jeden Fall hinter dem Körper, der Fortgeschrittene darf sie auch in leicht gebückter Haltung nach hinten weiter anheben. Danach pendeln die Arme wieder schwungvoll zurück in die Ausgangsposition.

### **Anzahl der Wiederholungen**

Anfänger vollführen das Armschwingen in zwei Durchgängen jeweils zehnmals. Sportler wärmen sich mit drei Übungen zu 15 Wiederholungen auf, können dies aber auch beliebig steigern.

### Abschließende Bemerkung:

Das Armschwingen ist eine sehr einfache und sinnvolle Lockerungsübung, die unseren Körper kaum belastet und daher keine besondere Vorsicht erfordert. Sie kann an jedem Ort, zu jeder Zeit und beliebig oft durchgeführt werden.



## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

