




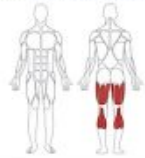




Station 9	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Dehnung 
 		
Beindehnen	 Ausgangsposition:  Endposition:	<p>Die Füße stehen parallel nebeneinander. Lassen Sie Ihre Arme entspannt hängen.</p> <p>Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Händen die Füße zu berühren. Halten Sie die Position kurz und kehren Sie zurück.</p>
3 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
5 Wiederholungen	SPORTLER	
		

STATIONSSCHILD BEINDEHNEN



SKU: 10009

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

80%

Senioren

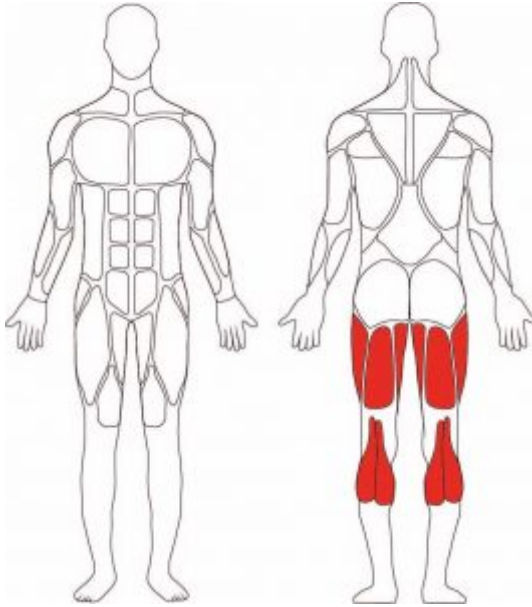
70%

Sportler

90%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

00%

Koordination

00%

Ausdauer

00%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

100%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wie der Name schon verrät, handelt es sich hierbei um eine typische **Dehnübung**, die möglichst erst **nach den Aufwärm-Übungen** durchgeführt werden sollte. Dann zählt aber das Beindehnen durchaus auch noch zum (ergänzenden) Aufwärmen.

Durchführung des Beindehnens

Wir stellen uns mit etwas Körperspannung aufrecht und stabil hin, die Füße knapp schulterbreit auseinander. Die Füße stehen mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden, diese Position behalten sie auch während der gesamten Übung, das ist wichtig zum Erzielen der Dehnung.

Dann wird über die Hüfte der gesamte Rumpf nach vorne über gebeugt. Dabei werden die Arme und auch die Finger senkrecht nach unten ausgestreckt. Bei richtiger Durchführung können wir auf diese Weise den Boden vor unseren Fußspitzen knapp berühren. Wem das noch nicht gelingt, muss nichts erzwingen, Schmerzen bei der Übung sollten möglichst vermieden werden. Bei regelmäßiger Durchführung kann die Bodenberührung später erreicht werden.

Früher wurde diese Übung noch mit einer wippenden Bewegung ergänzt, davon ist man aber wegen der zugleich stauchenden und dehnenden Belastung der Lendenwirbel abgekommen. Das Ziel besteht darin, so weit wie möglich nach unten zu kommen und diese Position einige Sekunden lang zu halten. Danach kehren wir in die stehende Ausgangsposition zurück.

Beanspruchte Muskulatur

Gerade Anfänger spüren bei oder nach dieser Übung ein etwas schmerzhaftes Ziehen im **hinteren Bereich der Oberschenkelmuskulatur** (Oberschenkelbizeps und Semitendinosus), manchmal sind auch die zweiköpfigen Wadenmuskeln davon betroffen, was aber schnell wieder verschwindet. Als effektives Training dieser Muskelgruppen ist diese Übung aber nicht zu betrachten.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger sind bereits drei Wiederholungen absolut ausreichend, fortgeschrittene Sportler werden die Beindehnung mindestens fünfmal wiederholen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

