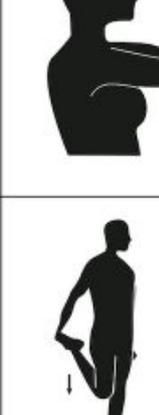
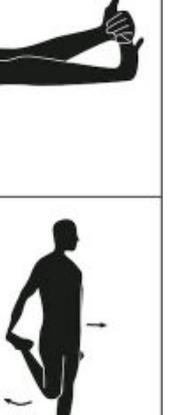
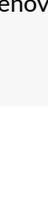


Station 9	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Dehnung 	
		
		
Dehnung	<p>→ Start:</p> <p>→ Wirkung:</p>	<p>Die 4 Dehnungseinheiten fördern Arme, Beine und Hüfte. Führen Sie diese Übungen nach dem Training aus.</p> <p>Dehnen fördert die Durchblutung und verbessert die Beweglichkeit. Zudem regenerieren Sie schneller und das Wohlbefinden wird gesteigert.</p>
2x 10 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
3x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
 		<p>Powered by</p> 

STATIONSSCHILD DEHNUNG 4FACH



SKU: 10100

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

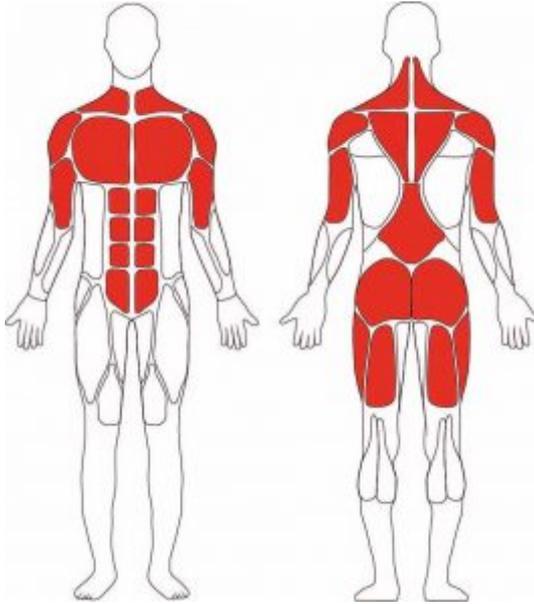
100%

Sportler

100%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

0%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

100%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Dehnungsübungen sind grundsätzlich ein wichtiger Bestandteil der Aktivitäten in jedem Fitnesspark oder Bewegungsparcours und sollten vornehmlich nach dem Training ausgeführt werden, wobei diese Aussage in der Fachwelt durchaus kontrovers diskutiert wird. Solange der Körper noch nicht ausreichend aufgewärmt ist, kann diese Art Dehnungsübungen zu Krämpfen und Verletzungen, zum Beispiel durch Überdehnung von Sehnen und Bändern, führen. Auf der anderen Seite können Dehnungsübungen bei moderater, vorsichtiger Ausführung durchaus auch zum Aufwärmen eingesetzt werden. Dehnungsübungen erfordern in der Regel keine Outdoor Sportgeräte.

Folgende Muskelgruppen werden durch diese vier Dehnungsübungen trainiert

- Gesamte **Schultermuskulatur**
- Bizepse und Trizepse der **Oberarme**
 - Große **Brustmuskeln**
- Zentrale **Rückenmuskulatur** (oben und unten)
 - **Bauchmuskulatur**
 - Großer **Gesäßmuskel**
- **Oberschenkel-Bizepse** (hinterer Bereich)

Ausführung der vier Dehnungsübungen

1. Wir stellen uns so auf, als würden wir einen großen Schritt machen wollen. Die Füße stehen dabei auf einer gedachten Linie, was diese Variante zugleich zu einer Koordinationsübung für das Gleichgewicht macht. Wir knicken das Knie des vorderen Beins etwas ein und legen dabei beide Hände übereinander möglichst weit vorne auf den Oberschenkel. Das andere Bein bleibt gerade nach hinten ausgestreckt. Indem wir das Gewicht unseres Oberkörpers immer mehr auf die Hände verlagern, wobei das Knie noch etwas mehr einknicken kann und der Oberkörper noch weiter nach vorne geneigt werden darf, werden das hintere Bein sowie der Rücken merklich gestreckt. Diese Position halten wir einen Moment lang, kehren wieder in den anfänglichen Stand zurück, um dann die Beinpositionen zu wechseln.
2. Wir stellen uns mit etwas Körperspannung aufrecht hin. Es kommt jetzt nicht darauf an, wie weit die Beine auseinanderstehen. Wir strecken einen Arm waagrecht und gerade vor uns aus, wobei die Handfläche möglichst vertikal gehalten nach vorne zeigt. Schon in dieser Position spüren wir den Unterarm. Dann umgreifen wir mit der anderen Hand jene Handfläche, die nach vorne zeigt und ziehen (biegen) die aufrecht stehenden



Finger mit ein wenig Kraft, die aber noch leicht zunehmen darf, bei weiterhin gestrecktem Arm etwas in unsere Richtung. Das darf im Handrücken und im Bereich der Pulsadern leichte Schmerzen auslösen. Dann wechseln wir die Arme beziehungsweise Hände in ihren Funktionen gegeneinander aus.

3. Wir stellen uns erneut schulterbreit mit etwas Körperspannung aufrecht hin, führen die Arme nach oben und ergreifen über beziehungsweise hinter dem Kopf unsere Hände, entweder in der Form, als würden wir uns selbst die Hand geben oder indem die gekrümmten Hände (Finger) wie starke Haken ineinandergreifen. Diese Standposition soll bewusst nicht symmetrisch sein, sondern ein Oberarm ist dabei vertikal nach oben gerichtet, der andere Oberarm geht horizontal vom Körper weg. Im nächsten Moment wird dann kräftig an dem nach oben gerichteten Arm gezogen, sodass die zugehörige Körperseite dadurch gedehnt wird. Danach wird der ziehende Arm nach oben ausgerichtet und die Übung spiegelbildlich zur Dehnung der anderen Seite wiederholt.

4. Mit dieser Übung erreichen wir viel für die Bein- und Bauchmuskeln sowie für die Koordination beim Gleichgewicht, denn wir stehen nur auf einem Bein. Der Unterschenkel des anderen Beins wird von der Hand der gleichen Körperseite durch Ergreifen des Fußes nach oben gehalten, wobei aber das Bein mit Kraft den Fuß aus der Hand heraus nach unten zu drücken versucht. Eine zweite und noch schwierigere Variante besteht darin, dass der Fuß gegen die Hand weiter nach hinten drückt. Die Gegenkraft dafür wird in den Bauchmuskeln erzeugt. Nach ein paar Sekunden gehen wir zurück in den Stand und wiederholen die Dehnungsübung mit dem anderen Bein.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger machen zehn Dehnungsübungen unterschiedlich kombiniert, um nach einer Pause noch weitere zehn Dehnungen anzuschließen. Fortgeschrittene Sportler suchen sich 15 Dehnungsübungen aus, die sie unterbrochen durch zwei Pausen dreimal durchlaufen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

