

<b>Station 12</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente <b>Dehnung</b> 	
		
<b>Kniestreckler</b>	 Ausgangsposition:	Stellen Sie sich mit einem Bein auf eine Erhöhung, so dass Ihr Beinwinkel ca. 90° erreicht. Stützen Sie sich am angewinkelten Bein ab.
	 Endposition:	Strecken Sie Ihren Oberkörper nach vorne und halten Sie kurz die Stellung. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
3 Wiederholungen	ANFÄNGER	<b>Beanspruchung</b> 
5 Wiederholungen	SPORTLER	
		

**STATIONSSCHILD KNIESTRECKER**



SKU: 10161

**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

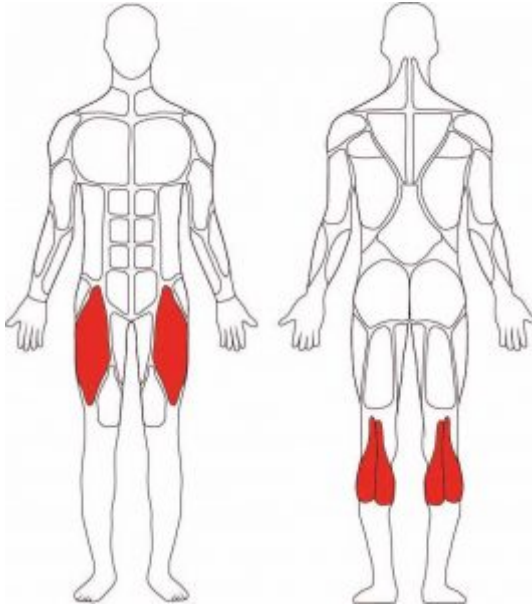
100%

Sportler

100%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

0%

**Koordination**

0%

**Ausdauer**

0%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

100%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Diese **Dehnungsübung** hat sehr viel mit Gesundheit zu tun und sollte daher ein ganz grundlegender Bestandteil jedes Bewegungsparks, Outdoor Sportparks oder auch Generationenparks sein. Das einzige einfache Outdoor Sportgerät, das hierfür gebraucht wird, ist eine Art stabiler Klotz mit einer Höhe von circa 50 Zentimetern, auf den wir ein Bein kraftvoll aufstützen können.

### Beanspruchte Muskelgruppen

Es sind vor allem die **Oberschenkel-Trizepse** und die **Wadenmuskulatur**, die von dieser Dehnungsübung profitieren.

### *Warum ist gerade der Kniestreckter gesund?*

*Der Trimm Dich Pfad spricht alle Menschen jeden Alters an, so der Plan. Gerade ältere Menschen bekommen aber zunehmend Probleme mit ihrem Bewegungsapparat, allen voran die Knie. Ursache ist meistens die Abnutzung der Gelenkknorpel, was der Orthopäde als Arthrose bezeichnet. Um den Knorpel besser zu versorgen und sogar wieder etwas aufbauen zu können, muss er mit der Gelenkflüssigkeit möglichst auch dort häufig umspült werden, wo die körpereigene Hyaluronsäure sonst ganz selten hingelangt. Genau dies passiert beim Kniestreckter.*

### Durchführung der Dehnungsübung

Wir setzen einen Fuß mit den Zehen auf dem Klotz auf, das andere Bein verbleibt hinten lang gestreckt. Indem wir uns vorne noch etwas weiter über den Klotz neigen und das nach hinten ausgestreckte Bein sogar auf die Zehenspitzen stellen, erreichen wir eine Überstreckung des hinteren Beins, die wir in der Kniekehle durchaus als Schmerz spüren können.

*Was in diesem Moment passiert, ist eine starke Kniestreckung unter Last, was im normalen Leben eine sehr seltene Bewegung ist. Auch das andere, aufgestützte Knie erlebt eine nicht alltägliche Form der Belastung, das heißt, in beide Knie strömt Hyaluronsäure innerhalb der Gelenkkapseln an Positionen ein, wo sie sonst nicht in diesem Maße eintritt.*

Wir halten diese Position eine Zeit lang und wechseln mit der Übung auf das andere Bein.

### Anzahl der Wiederholungen

Anfänger können durchaus schon drei Wiederholungen für jedes Bein machen. Fortgeschrittene Sportler wiederholen den Kniestreckter auf jedem Bein mindestens fünfmal.



## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

