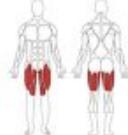


Station 47	Trimm-Dich Pfad
Komponente Koordination 	
	
Absatzbeuge	Ausgangsposition:  Stellen Sie sich rückwärts vor die Erhöhung. Legen Sie nun ein Bein auf den Absatz und strecken Sie es durch. Halten Sie die Balance. Endposition:  Winkeln Sie ihr abgesetztes Bein nur auf 90 Grad an, bis sie nahezu den Boden berühren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
2 Wiederholungen ANFÄNGER	Beanspruchung 
5 Wiederholungen SPORTLER	
	
	

STATIONSSCHILD ABSATZBEUGE



SKU: 10047

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 unverwüchtlich 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

70%

Senioren

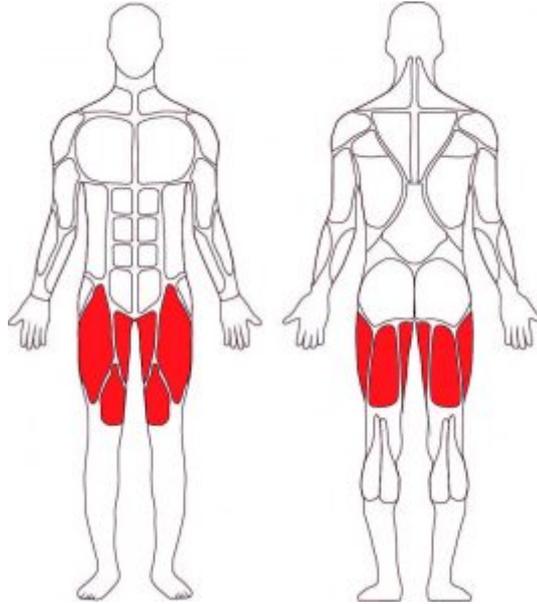
60%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

70%

Koordination

50%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Für diese **Koordinationsübung** benötigen wir einen guten Gleichgewichtssinn. Zugleich trainiert sie aber auch den großen **Gesäßmuskel** und die gesamte **Oberschenkelmuskulatur** (Bizepse und Trizepse). Der Name der Sportübung leitet sich daher ab, dass hierbei der größte Teil des Körpergewichts jeweils auf einer Ferse lastet.

Durchführung der Absatzbeugen

Wir stellen uns gerade vor dem Holzblock ungefähr eine Schrittlänge entfernt auf. Indem wir ein Bein relativ geradlinig nach hinten strecken, können wir die Oberseite unserer Zehen auf den fast kniehohen Block auflegen. Im nächsten Moment gehen wir mit dem Standbein langsam in die Kniebeuge. Bei der Bewegung nach unten berührt das andere Knie, das die Verbindung zum Holzblock darstellt, fast den Boden, soll aber unbedingt noch in der Luft bleiben. Die Arme hängen, wie zu Beginn, locker nach unten, können aber auch zur Seite hin weggestreckt werden, falls dies der Gleichgewichtsfindung dienlich ist.

Die recht labile untere Position darf ein paar Sekunden gehalten werden, zuweilen bevorzugen einige Sportler hier auch eine leicht wippende Bewegung. Beim Aufrichten in die Startposition kann jeder selbst über die Kraftverteilung entscheiden, also wie viel Druckanteil aus dem Standbein geliefert wird beziehungsweise wie viel Unterstützung aus dem nach hinten gestreckten Bein mitgeliefert wird. Wer zum Beispiel Probleme im Knie hat, wird das nach hinten geführte Bein beim Hochdrücken gern mit einsetzen. Zur Fortsetzung der Absatzbeugen wird das Standbein immer wieder gewechselt.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger sind zwei konzentriert durchgeführte Absatzbeugen auf jedem Bein bereits ausreichend. Von Sportlern kann man fünf Wiederholungen pro Bein erwarten. Nach ein paar Lockerungsübungen kann dann noch ein zweiter Durchlauf von fünf Übungen hinzugefügt werden.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext





Reinigungshinweise

