

Station 9	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Kraft 
		
Faustgriff	<p> Ausgangsposition:</p> <p> Endposition:</p>	<p>Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne aus und öffnen Sie Ihre Hände.</p> <p>Schließen Sie nun so schnell und fest wie möglich Ihre Finger zu einer Faust. Öffnen Sie diese anschließend so schnell Sie können.</p>
30 Wiederholungen	ANFÄNGER	<p>Beanspruchung</p> 
60 Wiederholungen	SPORTLER	
<p>★★★★★</p> <p>Ostsee-Campingplatz Kagelbusch </p>		<p>Powered by</p> <p>TRIMM-DICH-PFAD.COM</p> <p><small>Back To Nature!</small></p>

STATIONSSCHILD FAUSTGRIFF



SKU: 10056

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

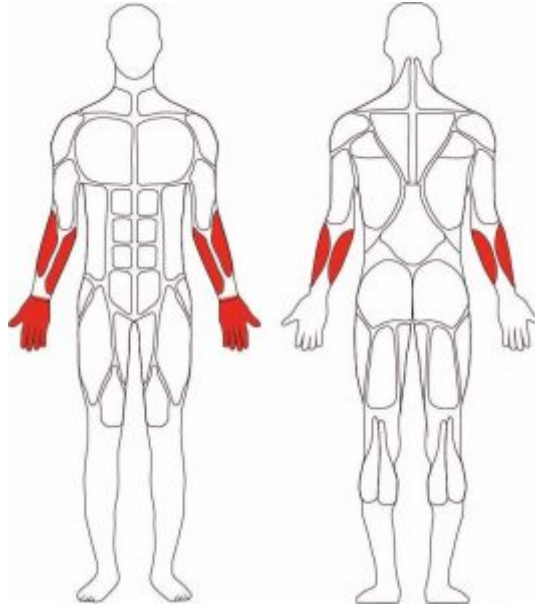
100%

Sportler

20%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

70%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Obwohl diese Sportübung ohne jegliches Outdoor Fitnessgerät durchgeführt werden kann, handelt es sich hierbei eindeutig um eine **Kraftübung**, deren Ausführung selbstverständlich auf jedem Bewegungsparcours dazugehört. Gerade mit Blick auf die Zunahme der Calisthenics Parks, wo verschiedene Sportgeräte zum Einsatz kommen, ist ein fester Handgriff auch unter dem Aspekt der eigenen Sicherheit ganz entscheidend.

Welche Muskelgruppen werden durch den Faustgriff trainiert?

Es sind in erster Linie die Muskeln der **Unterarme**, die für die Kraft in der Hand beziehungsweise für die Fähigkeit, fest zugreifen zu können, verantwortlich sind. Die Hände und Finger enthalten selbst kaum eigene Muskeln, die man trainieren könnte. Sie sind durchzogen von Sehnen und Bändern, deren Kürzung oder Streckung aber von der Unterarmmuskulatur gesteuert wird.

Durchführung des Faustgriffs

Im Stehen oder Sitzen halten wir beide Arme mit geballten Fäusten vor uns hin. Dabei drücken wir die Fäuste immer fester zusammen und halten den Maximaldruck ein paar Sekunden lang. Im nächsten Moment öffnen wir die Hände und strecken alle Finger bewusst weit nach außen. Das Öffnen der Hände soll möglichst schnell und impulsartig erfolgen. Man spricht in diesem Fall von einem Kraftstoß, wie er ähnlich auch zum Kugelstoßen erforderlich ist. Das verlangt der Muskulatur eine hohe Energiedichte ab und hat daher einen beachtlichen Trainingseffekt. Das darauffolgende Schließen der Hände zur Faust darf ebenfalls sehr rasch erfolgen.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten nicht mehr als 50 Faustgriffe, möglichst unterbrochen von mehreren kurzen Pausen, machen. Gute Sportler bringen es auf 100 Wiederholungen, wobei diese Übung auf keinen Fall übertrieben werden sollte. Eine Überbeanspruchung der Unterarmmuskulatur kann relativ schnell zu einer schmerzhaften und langwierigen Sehnenscheidenentzündung führen.

Kleiner Tipp:

Wer zum Beispiel beruflich bedingt mehrere Stunden pro Tag mit einer Computermaus arbeitet, ist gut beraten, den Faustgriff auch ab und zu im Büro zu praktizieren.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken





- Montageanleitung Rohrfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

