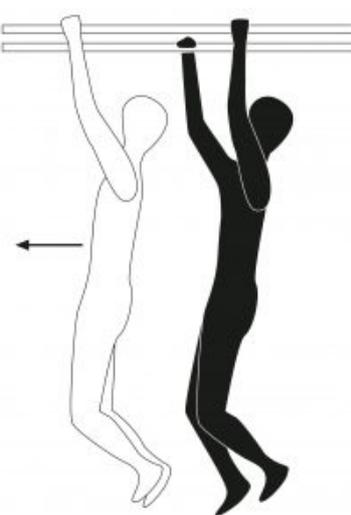
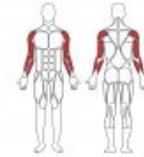


<b>Station</b> <b>94</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente	<b>Kraft</b> 
		
<b>Hangeln</b>	 Ausgangsposition:  Endposition:	Stellen Sie sich vor die Hangelleiter. Greifen Sie mit beiden Händen die erste Sprosse.  Hangeln Sie sich bis zum Ende der Hangelleiter Sprosse für Sprosse durch.
1x Vorwärts	ANFÄNGER	<b>Beanspruchung</b> 
1x Vorwärts / Rückwärts	SPORTLER	
 <b>Gemeinde Zandt</b> Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg	Powered by 	

STATIONSSCHILD HANGELN



SKU: 10094

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

70%

Senioren

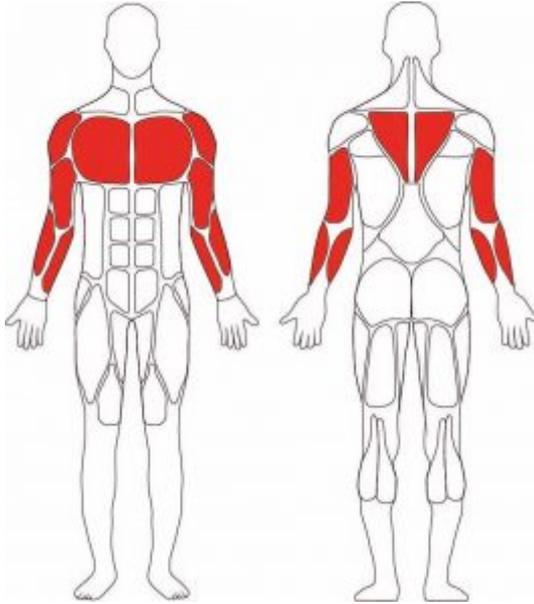
60%

Sportler

90%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

100%

**Koordination**

20%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Hangeln ist eine klassische **Kraftübung**, die wahrscheinlich so alt ist wie die Menschheit selbst. Die meisten Kinder folgen unbewusst einem inneren Programm zum Hangeln, um die Kraft ihrer Arme zu stärken. Ihre bevorzugten "Outdoor Sportgeräte" waren früher im Wesentlichen Bäume.

Die wachsende Ausgrenzung körperlicher Bewegung an modernen Arbeitsplätzen motiviert heute auch immer mehr Erwachsene, die Muskulatur zu trainieren, möglichst ohne großen technischen Aufwand einfach im Wald zum Beispiel auf einem Trimm Dich Pfad. Vor diesem Hintergrund erfreuen sich folgerichtig die Calisthenics Parks (auch Street-Workout genannt) mit speziell konstruierten Outdoor Fitnessgeräten wachsender Beliebtheit. Hangeln ist eine ideale Kraftübung in jedem Fitnesspark, insbesondere auch im Generationenpark, wo sich Jung und Alt treffen und gerade die "Alten" zuweilen stolz unter Beweis stellen können, dass sie noch überraschend viel Kraft haben.

### Beanspruchte Muskelgruppen

- **Schultermuskulatur**
- **Oberarme (Bizepse und Trizepse)**
- **Unterarme** (steuern den festen Griff der Hände)

### Ausführung des Hangelns

Die Holme sind in einer Höhe angebracht, dass sie die meisten Menschen einigermaßen bequem aus dem Stand heraus ergreifen können. Gegebenenfalls kann ein Hocker helfen oder Kinder werden von ihren Eltern hochgehoben. Wir sollten dann nicht viel Energie damit verschwenden, lange an der Anfangsposition hängend auszuharren, sondern lieber sogleich mit dem Vorwärtshangeln beginnen. Dazu ergreifen wir wechselseitig mit jeder Hand den jeweiligen Holm weiter vorne, während wir in diesen Momenten kurzfristig an nur einem Arm hängen.

Wenn wir nach wenigen Metern am Ende des Doppelholms angekommen sind, sollten wir am Boden eine Pause mit Lockerungsübungen machen, um danach, wenn die Kraft noch ausreicht, den Rückweg ebenfalls wieder hangelnd anzutreten. Wer zugleich auch noch seine Bauchmuskulatur trainieren möchte, hangelt mit waagrecht nach vorne ausgestreckten Beinen, aber das schaffen nur Sport-Profis.

### Anzahl der Wiederholungen

Für den Anfänger ist ein vorwärtsgehangelter Weg bereits eine sehr anstrengende Übung und auch eine gute Leistung.



Der Sportler hangelt einmal hin und her. Sehr kräftige Sportler schaffen es, am Ende des Holms nicht abzusetzen, sondern sich an den Holmen hängend in die andere Richtung umzudrehen, um den Rückweg direkt anzutreten.

Eine abschließende Bemerkung:

Eltern sollten ihre Kinder bei dem Drang, an den Sportgeräten auf dem Spielplatz hangeln zu wollen, unbedingt unterstützen und nicht zu viele Verbote aus Angst vor Verletzungen aussprechen. Bei kleinen Kindern, die noch nicht über so viel Kraft und Ausdauer verfügen, reicht es, direkt neben ihnen zu stehen. Auch sollten Ausflüge zum Bewegungsparcours oder zum Fitnesspark zum festen Bestandteil der Freizeitbeschäftigung mit Kindern werden.

## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

