
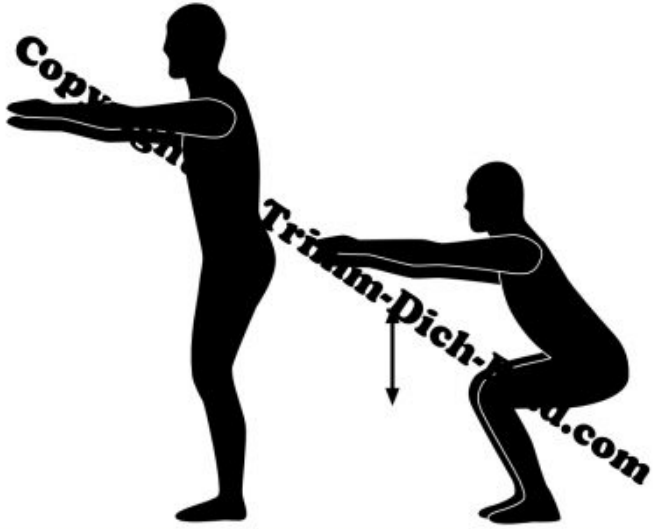


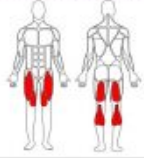





Station 1	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Kraft 
		
Kniebeuge	 Ausgangsposition:  Endposition:	<p>Die Füße stehen schulterbreit und parallel zueinander. Strecken Sie ihre Arme nach vorne.</p> <p>Gehen Sie in die Knie bis Ihre Oberschenkel in der Waagrechten sind. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.</p>
2x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
3x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
 		

STATIONSSCHILD KNIEBEUGE



SKU: 10001

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

90%

Senioren

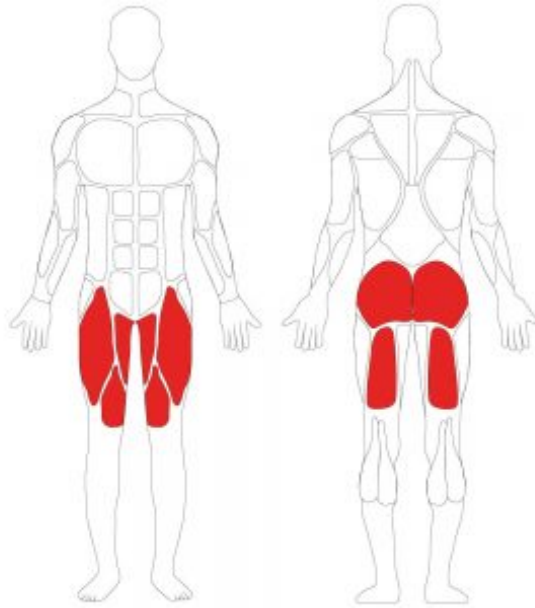
70%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Kniebeugen richtig ausführen

Diese Übungsanleitung bezieht sich auf die gute alte Kniebeuge ohne weiteres Equipment wie die Langhantel im Sportstudio, also auf jene Übung zur Körperertüchtigung, wie sie einst schon von Turnvater Jahn propagiert wurde. Nichtsdestotrotz ist die vorgestellte Bewegungsabfolge auch die Grundlage dafür, den Einstieg für ein Training mit Gewichten finden zu können.

Was leistet die klassische Kniebeuge

Wir trainieren damit zugleich die folgenden Muskelgruppen:

- musculus quadriceps femoris, das sind die vorderen Muskelgruppen des Oberschenkels
 - musculus biceps femoris, Rückseite des Oberschenkels
 - musculus gluteus maximus, der Po ist der größte Muskel unseres Körpers
 - musculus erector spinae, hierbei handelt es sich um die Rückenstrecker
- musculus adductor, mit den Adduktoren bringen wir das seitlich abgespreizte Bein in seine Ausgangslage zurück

Die richtige Ausführung

Wir stellen uns aufrecht hin, spannen die Bauchmuskeln etwas an und bilden dabei im unteren Rücken ein leichtes Hohlkreuz. Die Füße stehen in etwa schulterbreit auseinander. Die Arme werden waagrecht, also parallel zum Boden, nach vorne ausgestreckt.

Jetzt wird der Po nach unten abgesenkt, wobei die Kniegelenke gebeugt werden müssen. Wichtig ist bei der Bewegung, dass die Knie immer hinter den Fußspitzen verbleiben beziehungsweise sich höchstens bis zur gleichen Linie vorbeugen. Wenn die Oberschenkel schließlich parallel zum Boden orientiert sind, darf diese etwas anstrengende Position einen Moment lang gehalten werden, ein Punkt, der sich zukünftig noch steigern lässt.

Mit dem gezielten Ausatmen drücken wir dann den Oberkörper wieder nach oben, wobei die meiste Last über die Fersen auf den Boden übertragen wird. Der Oberkörper verändert seine aufrechte Stellung während des Übungsablaufs nicht. Die Beine verrichten gleich verteilt die gesamte Arbeit.

Häufige Fehler, auf die man achten sollte

Die Haltung des Rückens ist bei dieser Übung oftmals ein Schwachpunkt. Insbesondere im unteren Rücken soll eine gute Spannung aufgebaut und gehalten werden, damit sich während der Ausführung nicht ein krummer Rücken



einstellt. Dies soll unbedingt verhindert werden, weil sich sonst ein hohes Maß an Belastung für die Bandscheiben ergibt. Sport soll nicht krankmachen. Daher wurde zu Beginn auf die leichte Hohlkreuzstellung hingewiesen, die wir versuchen, während der gesamten Übung aufrechtzuerhalten.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

