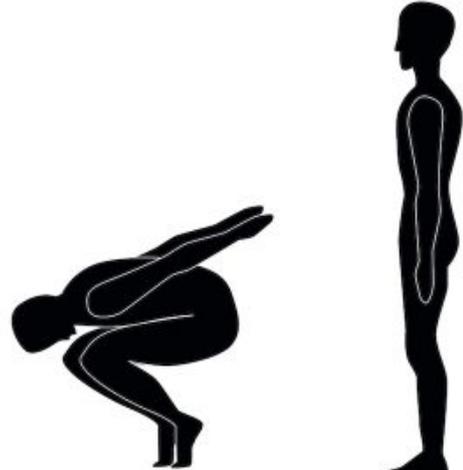
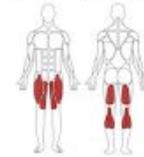


<b>Station</b> <b>2</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente	<b>Kraft</b> 
		
<b>Kniewippe</b>		<p> Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht mit geschlossenen Beinen hin. Lassen Sie Ihre Arme locker hängen.</p> <p> Endposition: Gehen Sie in die Knie und lehnen Sie sich nach vorne. Strecken Sie Ihre Arme nach hinten und versuchen Sie Ihre Versen leicht anzuheben.</p>
2x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	<b>Beanspruchung</b> 
3x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
 		

**STATIONSSCHILD KNIEWIPPE**



SKU: 10002

**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

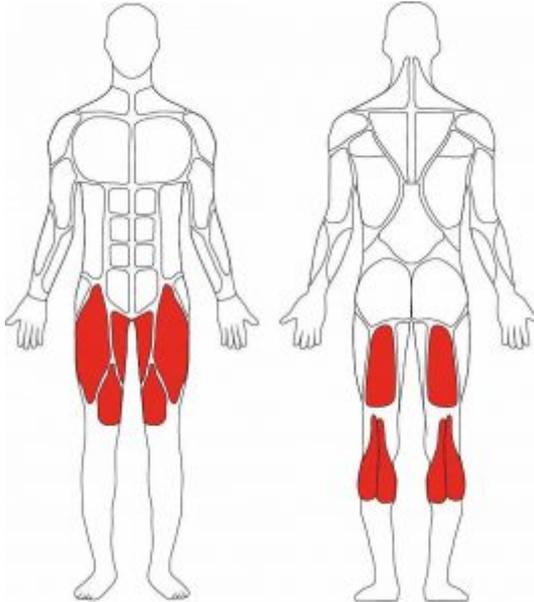
50%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

20%

**Kraft**

80%

**Koordination**

30%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir befassen uns hierbei mit einer besonders effizienten Sportübung, da neben dem Muskelaufbau und der Konditionssteigerung auch die körperliche Koordination sowie der Gleichgewichtssinn trainiert werden.

### Ausführung der Kniewippe

Wir beginnen im aufrechten Stand, die Füße knapp schulterbreit auseinander mit locker nach unten hängenden Armen, eben so, wie wir auch die Übung des Hampelmanns beginnen würden. *(Das sagen wir an dieser Stelle bewusst, um darauf hinzuweisen, dass sich die verschiedenen Übungen auch wunderbar kombinieren lassen.)*

Danach verlagern wir unser Gewicht bei leicht angespanntem Körper auf die Zehenspitzen.

Jetzt gehen wir mit relativ rascher Bewegung tief in die Hocke, bis unser Oberkörper fast auf unseren Oberschenkeln aufliegt. Dabei darf das Gesicht nahezu die Knie berühren, während die Arme in einem Winkel von circa 30 Grad gegen die Horizontale kraftvoll nach hinten und oben gestreckt werden. Wer sportlich etwas fortgeschrittener ist, darf in dieser etwas unbequemen Stellung kurz verharren.

Aus dieser Position drücken wir unseren Körper wieder hoch in die stehende Ausgangsposition. Auch hierbei sind mehrere Varianten denkbar. Ein gut trainierter Sportler vollführt diesen Schritt relativ schnell, gegebenenfalls sogar verbunden mit einem kleinen Sprung nach oben. Der ältere Mensch, der seine Gelenke nicht so sehr belasten darf, kann die Rückführung auch gemach, ganz nach seinen Möglichkeiten durchführen.

### Empfohlene Anzahl der Wiederholungen

Für den Anfänger oder älteren Menschen können zweimal fünf Übungen hintereinander (mit einer Pause) schon eine ordentliche Herausforderung sein. Der gute Sportler darf dreimal zehn kraftvolle Übungen machen.

### Was wird mit der Kniewippe trainiert?

Es sind vor allem die großen Oberschenkelmuskeln, die davon profitieren. Aber auch die Waden und die Ansätze der Bänder im Kniebereich werden beansprucht. Wer unter einer beginnenden Kniearthrose leidet, aber diese Bewegung noch machen kann, pumpt die Knorpel aufbauende Hyaluronsäure innerhalb der Gelenkkapsel an Stellen, wo sie sonst kaum hinkommt. Das hat eine therapeutische Wirkung ganz ohne Medikamente. Darüber hinaus werden selbstverständlich auch das Herz-Lungen-System und der Kreislauf gestärkt, wenn man die Übung regelmäßig macht und sich im Laufe der Zeit auch steigert.



## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

