
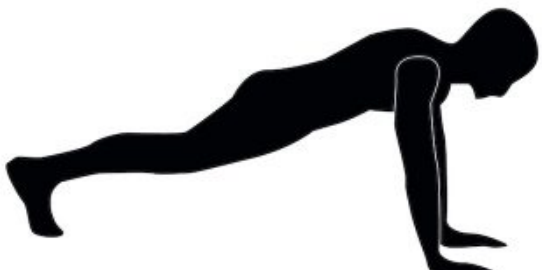

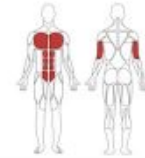





<b>Station 5</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente <b>Kraft</b>	
 		
<b>Liegestütz</b>	<p>➔ Ausgangsposition: ➔ Endposition:</p>	<p>Die Hände sind auf Brusthöhe etwa schulterbreit positioniert. Die Arme sind angewinkelt. Halten Sie die Körperspannung. Stemmen Sie sich vom Boden hoch. Achten Sie darauf, dass ihr Körper eine gerade Linie bildet.</p>
2x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	<b>Beanspruchung</b> 
3x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
 		Powered by 

**STATIONSSCHILD LIEGESTÜTZ**



SKU: 10005

**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

40%

Senioren

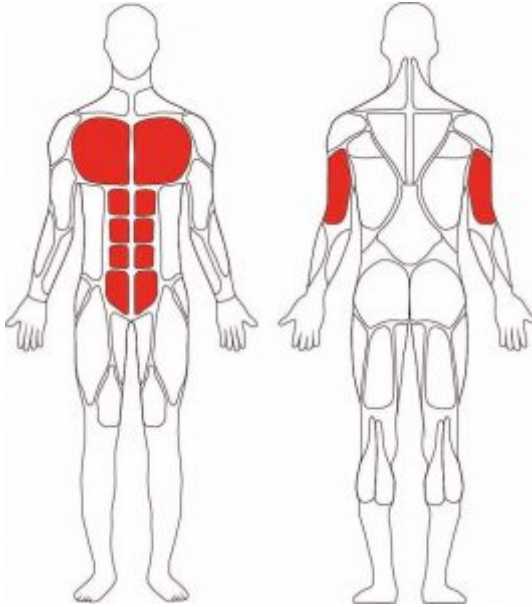
30%

Sportler

90%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Es ist der Klassiker der sportlichen **Kraftübungen**, die man jederzeit zwischendurch zu Hause erledigen kann, die aber auf jeden Fall auch zum Trimm-Dich Pfad gehören. Auch in diesem Fall spielt die Koordination des Bewegungsablaufs neben der erforderlichen Kraft eine große Rolle, denn man kann bei den Liegestützen durchaus auch einiges falsch machen.

### Der richtige Bewegungsablauf

- Wir stützen etwas mehr als schulterbreit die Arme senkrecht auf den Boden auf. Unser leicht schräg orientierte Körper, den wir mit viel Körperspannung geradlinig halten, steht hinten nur auf den Fußspitzen auf und vorne auf den nach vorne zeigenden Handflächen mit den durchgestreckten Armen. Dabei befinden sich die Hände in etwa auf Höhe des oberen Brust- beziehungsweise unteren Halsbereiches.
- Im nächsten Schritt knicken wir die Ellenbogen stark ein, sodass unser Körper einschließlich des Gesichts dem Boden immer näher kommt. Nach wie vor ist unser Körper dabei auf die Hände gestützt, kein anderer Teil außer die Fußspitzen darf den Boden berühren. Diese untere Position wird der Profi einen Moment halten, bis er sich wieder nach oben drückt.
- Anfänger machen oft den Fehler, die Liegestütze zu schnell und hastig auszuführen, das heißt, sie kosten den anstrengenden, tiefen Haltepunkt nicht richtig aus mit der Folge, dass der Trainingseffekt nahezu verpufft.

### Welche Muskelgruppen profitieren von dieser Kraftübung

Es sind nicht so sehr die Bizepse, wie viele glauben, aber es sind in erster Linie die **Trizepse**, also der hintere Teil der Oberarme, die durch die Liegestütze trainiert werden. Gleichmaßen stark profitieren die **Brustmuskeln** davon. Und nicht zuletzt fordert die ständige geradlinige Anspannung des Körpers auch den **Bauchmuskeln** viel Arbeit ab. Zur Haltung der Spannung sind übrigens auch die Oberschenkel und der große Gesäßmuskel gefordert.

### Empfehlungen zur Anzahl der Wiederholungen

Wenn der Anfänger fünf richtig durchgeführte Liegestütze schafft, ist das schon eine gute Leistung, die er bald schrittweise steigern kann. Ein Sportler sollte zweimal zehn Übungen problemlos machen können. Wer jetzt frohlockt und behauptet, dass er leicht hundert Wiederholungen schafft, kann sicher sein, dass er erhebliche Fehler dabei macht.

Eine interessante Variante der Steigerung besteht noch darin, die Fußspitzen zum Beispiel erhöht auf eine Bank aufzustellen. Damit sich der Körper nun nicht durchbiegt wie eine Hängebrücke, muss sehr viel Arbeit in die Körperspannung gesteckt werden. Es ist eine Übung für Fortgeschrittene.



## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

