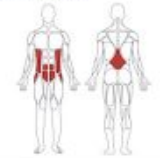


Station 91	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Kraft 
		
Rumpfkreisen	 Ausgangsposition:  Endposition:	Wählen Sie die Ringe, die Sie bequem fassen können. Positionieren Sie sich davor und greifen Sie beide Ringe. Schwingen Sie Ihre Hüfte kreisförmig im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung gegen den Uhrzeigersinn.
2x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
3x 10 Wiederholungen	SPORTLER	
 Gemeinde Zandt Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg		Powered by 

STATIONSSCHILD RUMPFKREISEN



SKU: 10091

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 unverwundlich 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

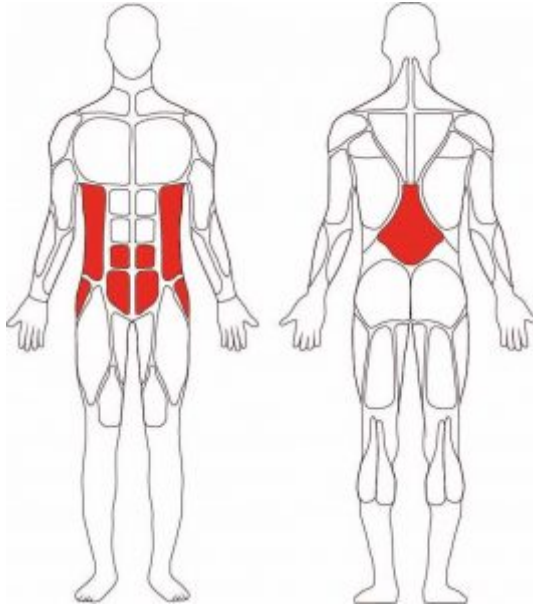
70%

Sportler

50%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

60%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Ringe als Outdoor Sportgerät findet man leider eher selten in Bewegungsparcours beziehungsweise Outdoor Sportparks. Diesbezüglich dürfen die Städte und Gemeinden gern noch etwas Engagement nachlegen, denn die Ringe haben in der Leichtathletik einen hohen Stellenwert für **Kraftübungen**. Für das Rumpfkreisen und auch für viele andere gute Fitness-Übungen werden die beweglichen Haltegriffe jedenfalls dringend gebraucht.

Welche Muskeln werden beim Rumpfkreisen trainiert?

Besonders beansprucht werden die **seitlichen Bauchmuskeln**, für die es sonst nur wenige Trainingseinheiten gibt. Darüber hinaus werden vorrangig der **zentrale Bauchmuskel** und der **zentrale Rückenmuskel** gestärkt. Durch das Hängen an den Ringen wird selbstverständlich auch die gesamte Arm- und Schultermuskulatur mit trainiert.

Durchführung des Rumpfkreisens

Die Ringe dürfen nicht zu hoch eingerichtet werden. Wenn wir im Stehen mit vertikal nach oben ausgestreckten Armen und Händen die oberen Bögen der Ringe bequem anfassen können, ist es in etwa richtig. Selbstverständlich ergreifen wir kraftvoll die Ringe in ihrem unteren Bogen. Indem wir mit geschlossenen Füßen weiterhin auf dem Boden aufstehen und uns nach vorne durchhängen lassen, macht unser Körper über das Hohlkreuz einen Bogen. Wenn wir so in einer Richtung mit dem ganzen Körper langsam zu kreisen beginnen, die Füße bleiben dabei als Drehpunkt zentral unter den Ringen am Boden, erreichen wir, dass die Krümmung des Körpers alle Richtungen einnimmt: Aus dem Hohlkreuz wird eine Seitendehnung über die Hüfte, danach folgt eine Einkrümmung des Bauches, um über die entgegengesetzte Seitendehnung wieder nach vorne ins Hohlkreuz zu kommen.

Diese Kraftübung ist angenehm und macht Spaß, hat bei guter Koordination fast etwas elegant Tänzerisches. Nach fünf solcher kreisförmigen Bewegungen des Unterleibes wechseln wir die Richtung.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger sollte in jeder Richtung fünf Kreise drehen. Das beansprucht die Arme und Hände so sehr, dass danach eine andere Übung gut tut. Der Sportler darf in jeder Richtung zehnmal den Rumpf kreisen und möglichst weit dabei ausladen, wobei dieser Übungssatz bei ausreichenden Pausen dreimal erfolgen kann.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

