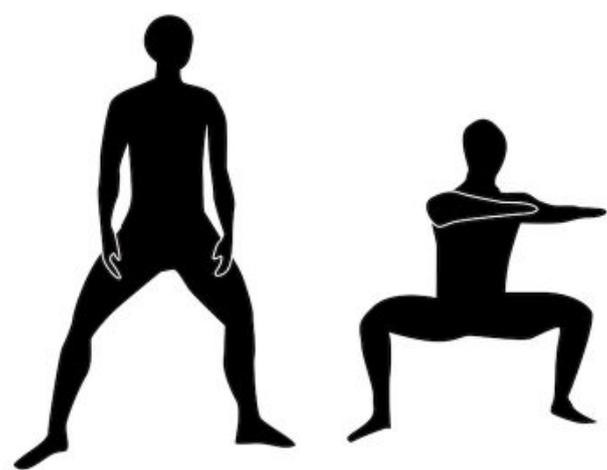
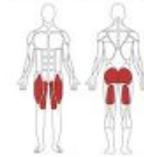


Station 5	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Kraft 
		
Sumo-Kniebeuge	<p> Ausgangsposition:</p> <p> Endposition:</p>	<p>Stehen Sie aufrecht mit geöffneten Beinen. Die Fußspitzen zeigen ca. 30 Grad nach außen. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne.</p> <p>Gehen Sie in die Knie bis Ihre Oberschenkel in der Waagerechten sind. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.</p>
1x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	<p>Beanspruchung</p> 
2x 10 Wiederholungen	SPORTLER	
<p>★★★★★</p> <p>Ostsee-Campingplatz Kagelbusch </p>		<p>Powered by</p> <p>TRIMM-DICH-PFAD.COM</p> <p><small>Back To Nature!</small></p>

STATIONSSCHILD SUMO KNIEBEUGE



SKU: 10043

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

80%

Senioren

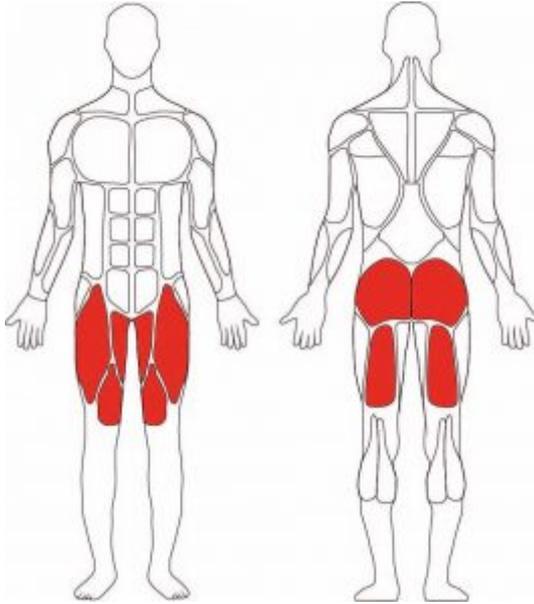
70%

Sportler

60%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Es ist eine ganz besondere **Kraftübung**, die gerade bei Anfängern “an die Substanz” geht. Neben der gesamten **Oberschenkelmuskulatur** wird hierbei auch der größte Muskel unseres Körpers, der **Gesäßmuskel**, stark beansprucht. Die in der Summe großen Muskelgruppen verschlingen im Rahmen dieser Übung sehr viel Energie. Sich danach einstellender Muskelkater ist keine Seltenheit.

Die Sumo Kniebeuge wurde abgeleitet von den typischen Bewegungen der japanischen Sumo-Ringer.

Ausführung der Sumo Kniebeuge

Wir stellen uns zunächst relativ breitbeinig auf, aber so, dass die Knie dabei eine ganz leichte Einbeugung erreichen. Wichtig ist hierbei, dass auch die Füße bereits in der Aufstellung deutlich nach außen gedreht sind. Die Arme lassen wir am Anfang eher locker nach unten hängen, sodass die Hände sich in etwa auf der Höhe der Oberschenkel zu liegen kommen.

Wenn wir unseren Körper zu dieser breiten Kniebeuge nun nach unten bewegen, müssen wir die Arme zur Stabilisierung des Körpers als Gegengewicht nach vorne halten, eben so, wie wir es auch von der normalen Kniebeuge her kennen. Wenn die maximal mögliche tiefe Stellung erreicht wurde, versuchen wir diese schwierige und anstrengende Position einen Moment lang zu halten, auch eine leicht wippende Bewegung ist hier jetzt denkbar.

Wenn man das Wiederaufrichten in den Stand zurück relativ langsam vollzieht, optimiert man damit den Trainingseffekt für die Muskulatur, aber das ist nicht jedermanns Sache.

Anzahl der Wiederholungen

Wenn der Anfänger fünf gut ausgeführte Wiederholungen schafft, dann ist das eine ordentliche Leistung. Von einem sportlich gut aufgestellten Menschen darf man zehn Wiederholungen erwarten. Wer diesbezüglich etwas selbstbewusst ist, wiederholt nach kurzer Pause weitere zehn Sumo Kniebeugen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

