
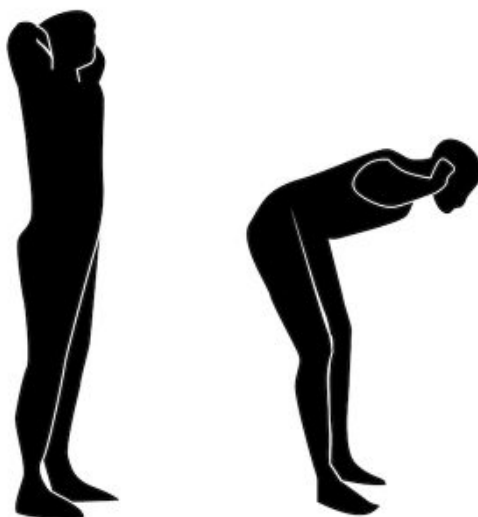
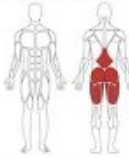



Station 7	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Kraft 	
		
Tailenbeuge	<p>➔ Ausgangsposition:</p> <p>➔ Endposition:</p>	<p>Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen aufrecht hin. Legen Sie Ihre Hände an den Hinterkopf und halten Sie Ihren Rücken gerade.</p> <p>Beugen Sie sich nun aus der Taille so weit wie möglich (maximal bis zur Waagerechten) nach vorne und kehren anschließend 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 TAILLENBEUGE



SKU: 10052

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

70%

Senioren

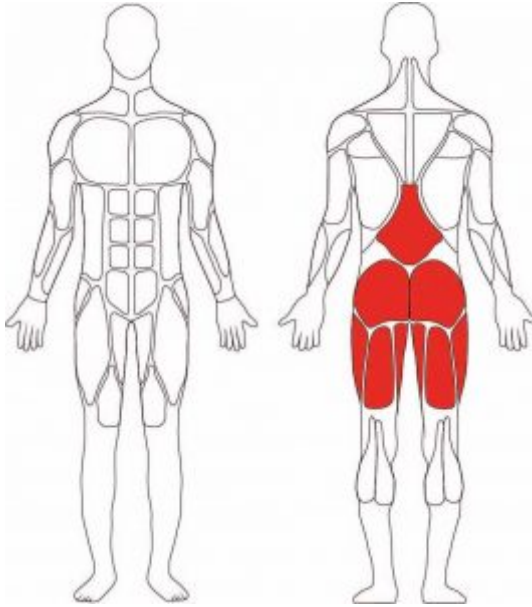
40%

Sportler

0%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

80%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Die Taillenbeuge ist eine **Kraftübung**, die auf einem Fitnesspark oder innerhalb eines Generationenparks auf keinen Fall ausgelassen werden sollte, weil sie zugleich auch als Aufwärm- und Lockerungsübung fungiert. Trainiert werden hierdurch vor allem der große **Gesäßmuskel**, die **Oberschenkelbizepse** (hintere Oberschenkel) und der untere zentrale Bereich der **Rückenmuskulatur**.

Ausführung der Taillenbeuge

Wir stellen uns zunächst in etwa hüftbreit stabil auf die ganze Fußsohle auf. Dabei richten wir unseren Oberkörper mit deutlicher Körperspannung geradlinig und vertikal nach oben aus. Indem wir unsere Hände nach oben in den Nacken legen, beugen wir den gesamten Rumpf beziehungsweise Oberkörper langsam nach vorne. Um dabei im Gleichgewicht zu bleiben, wird das Gesäß etwas nach hinten heraus gestreckt. Der Drehpunkt bei dieser Bewegung befindet sich im Wesentlichen im Bereich der Hüfte, denn der gesamte Oberkörper soll so geradlinig wie möglich gehalten werden, was wichtig ist für den Rücken.

Wenn der Rumpf fast eine horizontale Position eingenommen hat, darf diese auch einige Sekunden gehalten werden. Ein großer Teil der Last liegt jetzt merkbar auf unseren Zehen, die ihre Gegenkraft auch aus den Wadenmuskeln beziehen. Danach richten wir uns wieder langsam auf, um in die aufrechte Ausgangsstellung zurückzukehren.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten es bei fünf Taillenbeugen bewenden lassen. Fortgeschrittene Sportler machen nach zehn Wiederholungen eine kurze Pause mit ein paar Lockerungsübungen, um danach noch weitere zehn Taillenbeugen anzuschließen.

Wichtiger Hinweis:

Wer ab und zu unter Rückenproblemen leidet, sollte zuvor seinen Arzt fragen, ob die Taillenbeuge sinnvoll und hilfreich in das individuelle Programm der Rückengymnastik integriert werden kann. In bestimmten Fällen kann diese Übung zunächst zu einer Verschlimmerung führen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfofen





- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

