

Station 64	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Kraft 	
  <i>Copyright by Trimm-Dich Pfad.com</i>		
V - Situps	 Ausgangsposition:  Endposition:	Legen Sie sich auf den Boden und haben Arme, Beine und Kopf heftig an. Handfläche nach unten und Blick zum Himmel. Winkeln Sie Ihre Beine an und richten Sie den Oberkörper auf, bis sich diese fast berühren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
1x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beinsprünghung 
2x 10 Wiederholungen	SPORTLER	
 		

STATIONSSCHILD V-SITUPS



SKU: 10064

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

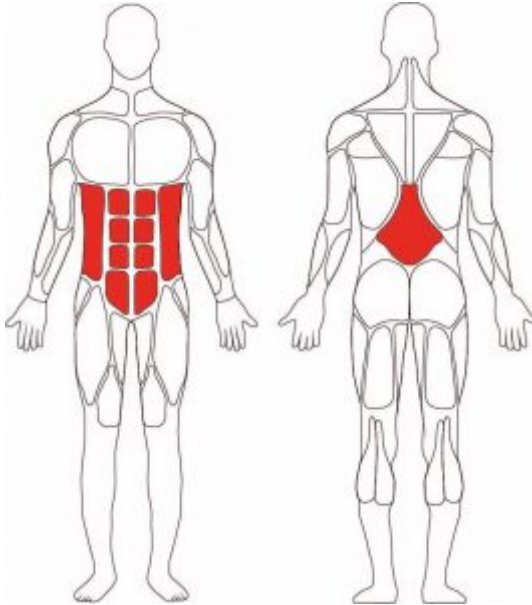
30%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

0%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

V-Situps ist eine **Kraft-Übung**, die in erster Linie die gesamte **Bauchmuskulatur** stärkt. Weitere nicht unerheblich beteiligte Muskelgruppen sind der große Gesäßmuskel, die Oberschenkelmuskeln und auch der breite, seitliche Rückenmuskel.

Durchführung der V-Situps

Diese Übung können wir auf den Boden machen. Am besten ist hierfür eine Rasenfläche geeignet. Wir legen uns mit dem Rücken auf den Boden. Dies ist die Ausgangsstellung. Nun ziehen wir die Beine an und gleichzeitig gehen wir mit dem Oberkörper nach vorne. Hierbei strecken wir die Arme nach vorne. Anschließend lassen wir Beine und Oberkörper wieder langsam ab.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten den Bewegungszyklus höchstens fünfmal durchlaufen, fortgeschrittene Sportler machen 15 Wiederholungen, eine kurze Pause und dann nochmals einen Durchlauf von 15 Wiederholungen.

Hinweis:

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – diese Übung sollte auf keinen Fall schnell und hastig erfolgen, da dies dann mit einer hohen Belastung der Wirbelsäule und einer Verletzungsgefahr verbunden ist. Effektiv sind die Situps dann, wenn man sie eher langsam durchführt und die Anspannung der Bauchmuskeln "genießt".

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

