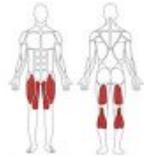


Station 10	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Schnelligkeit 	
		
Sprinten	 Anfänger:	Joggen Sie mit erhöhtem Tempo zur nächsten Station.
	 Sportler:	Sprinten Sie bis zur nächsten Station.
Zur nächsten Station	ANFÄNGER	Beanspruchung 
Zur nächsten Station	SPORTLER	
 Werbetachnik Hängel	 Stadt Rodgau	Powered by 

STATIONSSCHILD SPRINTEN



SKU: 10013

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

50%

Senioren

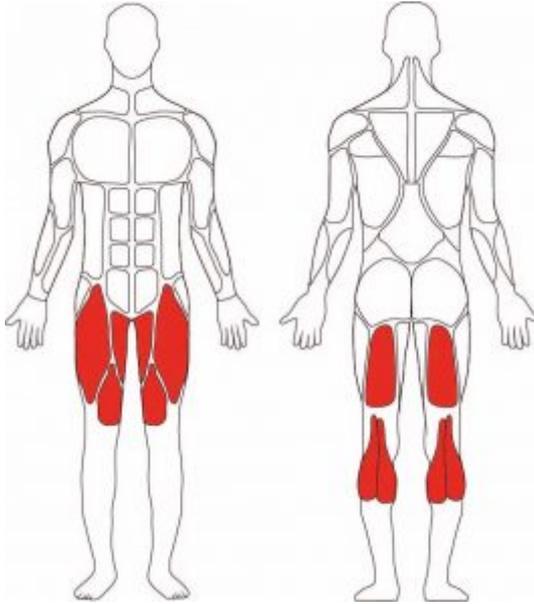
50%

Sportler

90%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

0%

Koordination

0%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

100%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Der Sprint ist die klassische Übung zum Training und zur Verbesserung unserer **Schnelligkeit**. In der Leichtathletik ist der 100-Meter-Lauf Olympische Disziplin (bei den Frauen auch die 75 Meter Distanz). An dieser Stelle entfacht sich stets eine emotional und fast religiös geführte Diskussion darüber, wie der Läufer an den Start geht beziehungsweise seinen Sprint beginnt. Dies wird an dieser Stelle bewusst ausgeklammert und der Fokus wird auf das möglichst schnelle Laufen mit Blick auf die kurze Distanz gerichtet.

Ausführung des Sprintens

Die Startposition ist in der Regel eine Hockstellung, wobei ein Knie zunächst leicht den Boden berührt, beide Hände berühren unmittelbar vor der Startmarke ebenfalls mit ausgestreckten Fingern den Boden. Ganz kurz vor dem Start wird das am Boden ruhende Knie etwas angehoben, dann erfolgt im Wettkampf der Startschuss. Der Läufer "schießt" im gleichen Moment kraftvoll nach vorne und geht direkt in seinen Lauf maximaler Geschwindigkeit über. Zwar könnte man an dieser Stelle den "richtigen" Bewegungsablauf eines optimalen Laufes auf vielen Seiten beschreiben, das ist aber in diesem Zusammenhang nicht wirklich sinnvoll, weil jeder Mensch seinen individuellen Weg zum Sprinten selbst fühlend finden kann.

Beteiligte Muskelgruppen

In erster Linie werden beim Sprinten die gesamte **Oberschenkelmuskulatur** und die **Wadenmuskulatur** trainiert. Da hierbei die Körperspannung insgesamt sehr hoch ist, sind aber auch die Bauchmuskeln und viele andere Muskelgruppen gefordert. Darüber hinaus stärken Sprintübungen das Herz-Lungen-System.

Anzahl der Wiederholungen

Auf einem Trimpfad liegen die einzelnen Stationen circa 50 bis 200 Meter auseinander. Jeder Weg bis zur nächsten Station kann im Prinzip zu einer Sprinteinlage genutzt werden. Besonders geeignete Strecken werden mit dem entsprechenden Sprintschild extra gekennzeichnet. Dies gilt sowohl für den Anfänger als auch für den Fortgeschrittenen. Wir möchten aber an dieser Stelle darauf hinweisen, dass gerade Anfänger diese Aktivität nicht übertreiben sollten, da hierbei ein nicht unerhebliches Verletzungsrisiko besteht. Die Kräfte, die beim Sprint auf Sehnen, Bänder und Muskeln einwirken, sind wirklich enorm. Wer sich zuvor nicht ausreichend aufgewärmt hat, spielt mit der Gefahr eines Bänder- oder Muskelfaserrisses. Der Sprint sollte nicht öfter als fünfmal (mit Pausen) wiederholt werden.



DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

