
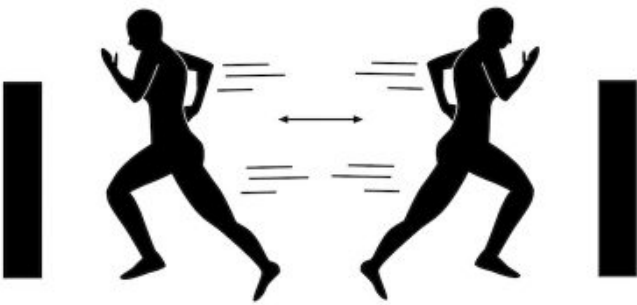


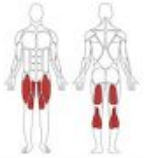




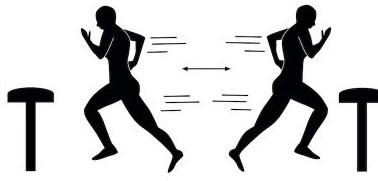


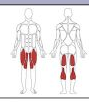


Station 3	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Schnelligkeit 	
		
Wechselsprint	 Ausgangsposition:  Endposition:	Starten Sie aus dem Stand im Anlaufbalken und sprinten Sie so schnell wie möglich zum Endbalken. Berühren Sie den Endbalken und sprinten sofort zurück zum Anlaufbalken.
1x 3 Wiederholungen <i>ANFÄNGER</i>	Beanspruchung 	
2x 5 Wiederholungen <i>SPORTLER</i>		
Ostsee-Campingplatz Kagelbusch 		Powered by TRIMM-DICH-PFAD.COM <small>Back To Nature!</small>

STATIONSSCHILD WECHSELSPRINT



SKU: 10014



Station 3	Trimm-Dich Pfad
Komponente Schnelligkeit 	
	
Wechselsprint Ausgangsposition:  Endposition: 	Starten Sie aus dem Stand am Anfangsbalken und sprinten Sie so schnell wie möglich zum Endbalken. Beachten Sie den Einbalken und sprinten sofort zurück zum Anfangsbalken.
1x 3 Wiederholungen ANFÄNGER	Beanspruchung 
2x 5 Wiederholungen SPORTLER	
Ostsee-Campingplatz Kagerbusch 	thematisiert für  TRIMM-DICH-PFAD.COM <small>Back to Nature</small>



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

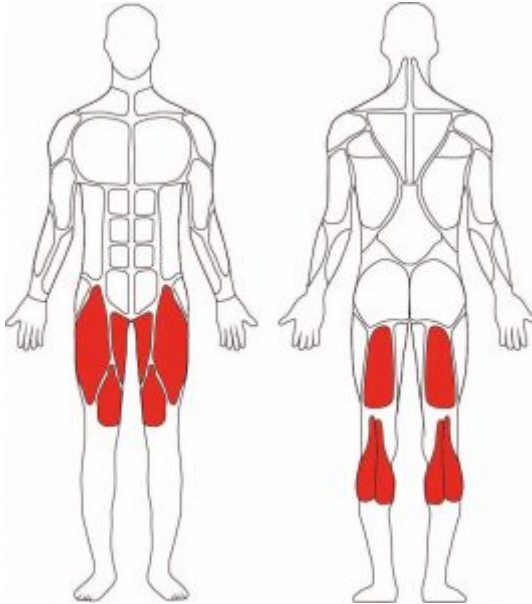
40%



Sportler

90%

• **Beanspruchte Muskelgruppen:**



• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

0%

Koordination

0%



Ausdauer

40%

Schnelligkeit

100%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Mit dem Wechselsprint kann man deutlich seine **Schnelligkeit** verbessern. Wie bei allen Laufübungen werden dabei vor allem die **Oberschenkeltrizepse**, die **Oberschenkelbizepse** und die **Wadenmuskeln** trainiert.

Ausführung des Wechselsprints

1. Startposition

Sie starten mit dem schnellen Lauf ausgehend vom Startbalken direkt aus dem Stand heraus und sprinten die gesamte Strecke bis zum Endbalken.

2. Endposition

Der Endbalken soll dann mit der Hand berührt werden, um von dort aus den Weg zurück zum Anfangsbalken, ebenfalls im Sprint, anzutreten.

Bei Wettstreits müssen die (individuellen) Regeln zuvor festgelegt werden. Dabei könnte man sich zum Beispiel so entscheiden, dass der Endbalken noch umlaufen werden soll. Viele Sportler unterbrechen auch den Wechselsprint am Endbalken für ein paar kurze Lockerungsübungen, um eine Verkrampfung der Wadenmuskulatur zu vermeiden.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger sind zwei Wiederholungen in der Regel ausreichend. Wer nicht so sportlich oder etwas übergewichtig ist, darf den Sprint auch durch einen leichten Dauerlauf ersetzen. Bei regelmäßigem Besuch des Trimpfades ergibt sich dann ganz automatisch eine Geschwindigkeitssteigerung. Von fortgeschrittenen Sportlern darf man fünf Wiederholungen erwarten, die nach einer kurzen Pause dann nochmals wiederholt werden.

Noch ein abschließender Hinweis:

Gute Laufschuhe mit stark dämpfenden Sohlen vermindern die hohen Belastungen der Kniegelenke beim Sprinten.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfeiler



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

