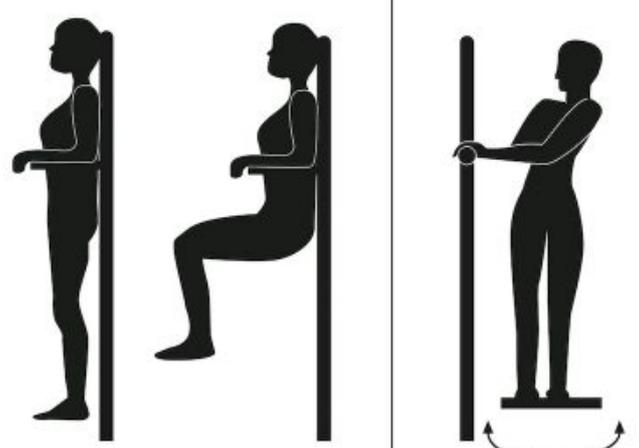
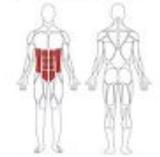


Station 17	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Kraft 	
		
Bauchstation	 Beinheben:  Twist:	<p>Halten Sie sich mit den Unterarmen in der Schwere. Heben Sie nun die Beine an, bis sich diese in der Waagerechten befinden.</p> <p>Stellen Sie sich auf die Drehscheibe und halten Sie sich mit den Händen am Griff fest. Drehen Sie nun Ihren Körper bis ca. 90° Grad.</p>
1x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
2x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
		

**STATIONSSCHILD WOODY BAUCHTRAINER
STATION**



SKU: 30505

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

90%

Senioren

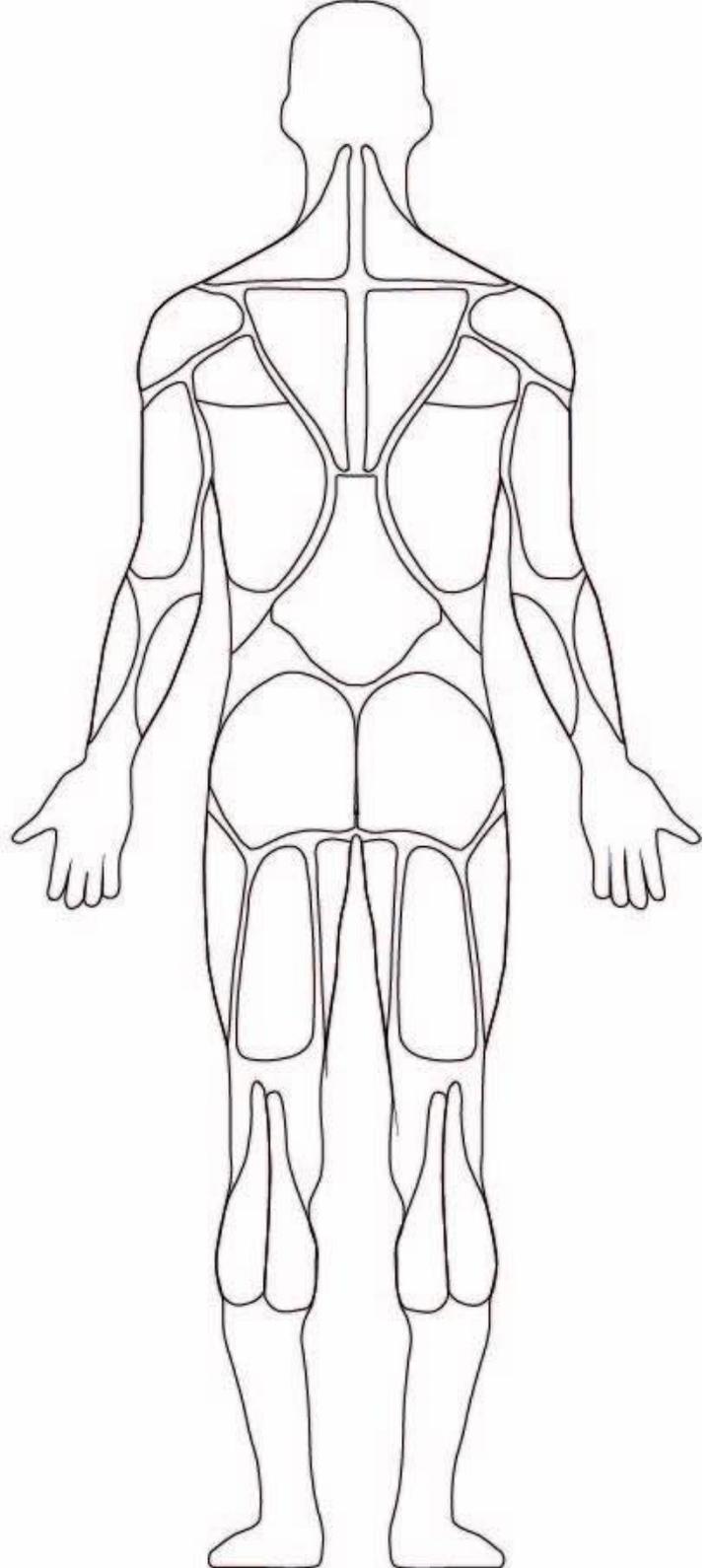
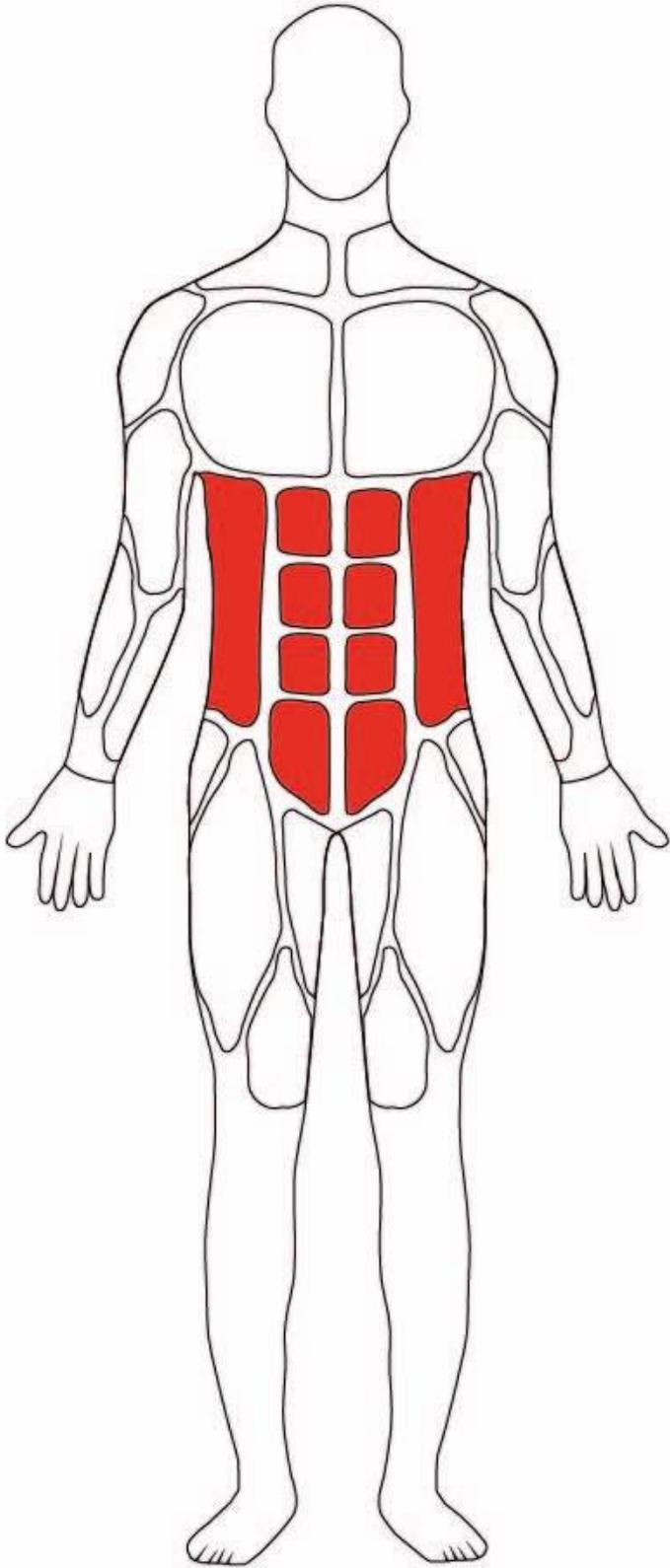
70%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

0%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Beinheben

Mithilfe der unten angebrachten Stufe können wir unsere Arme auf die zumeist etwas gepolsterten horizontalen Holme auflegen und so in dieser Art des Armstützes unseren Körper senkrecht nach unten hängen lassen. Im nächsten Moment winkeln wir die Oberschenkel waagrecht an, sodass sich eine Sitzposition ergibt. Wer über genug Kraft in den Bauchmuskeln verfügt, kann auch noch die Unterschenkel geradlinig nach vorne ausstrecken, aber das ist dann schon eine Übung für Profis.

2. Twist

In Anlehnung an diesen guten alten Tanzstil der 1960er Jahre stellen wir uns auf die Drehscheibe und halten uns mit beiden Händen an der Querstange zwischen den Holzsäulen gut fest. Dann beginnen wir damit, unseren Körper nach rechts und links zu drehen. Das machen wir nicht zu schnell, sondern sehr kontrolliert, denn der Drehimpuls des schweren Körpers kann zu einer sehr unangenehmen Torsion der Wirbelsäule führen. Gerade Menschen mit Rückenproblemen sollten diese Übung sehr vorsichtig angehen.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger werden fünf Wiederholungen empfohlen, wobei das für beide Bewegungsgeräte gemeint ist. Von Sportlern darf man getrost 15 Wiederholungen an jedem Sportgerät erwarten. Es darf auch etwas mehr sein.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise



