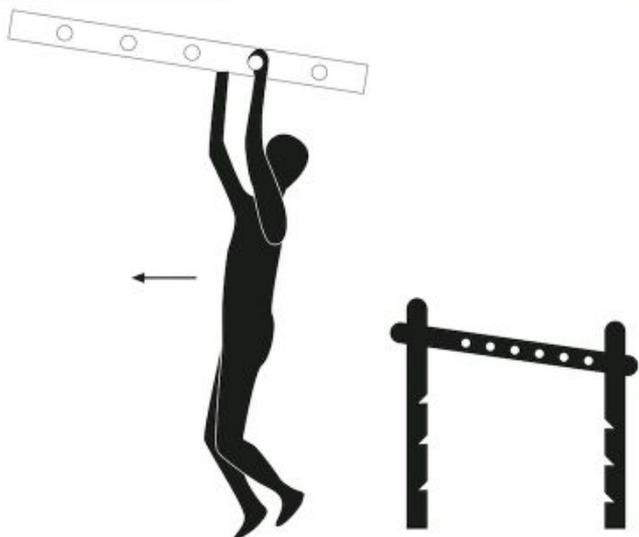
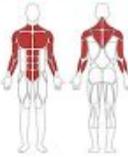


Station 19	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Kraft 
		
Sprossenhangeln	<p> Ausgangsposition:</p> <p> Endposition:</p>	<p>Stellen Sie sich vor die Station und greifen Sie die erste Sprosse. Zur Hilfe können Sie die Abstütze in den Gesäßbecken benutzen.</p> <p>Hangen Sie von einer Sprosse zur nächsten, bis Sie das Ende erreicht haben.</p>
1x Vorwärts	ANFÄNGER	<p>Beanspruchung</p> 
1x Vorwärts / Rückwärts	SPORTLER	
 	<p>Powered by</p> 	

**STATIONSSCHILD WOODY
HANGELPARCOURS MIT SPROSSEN**



SKU: 30509

PRODUCT DESCRIPTION

Das Sportschild ist für unser Outdoor Sportgerät "Woody Hangelparcours mit Sprossen" entwickelt worden. Neben detaillierten Übungsbeschreibungen und Illustrationen finden Sie auch die beanspruchten Muskelgruppen, sowie ein Vorlag zu den Wiederholungen der Übung.



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%

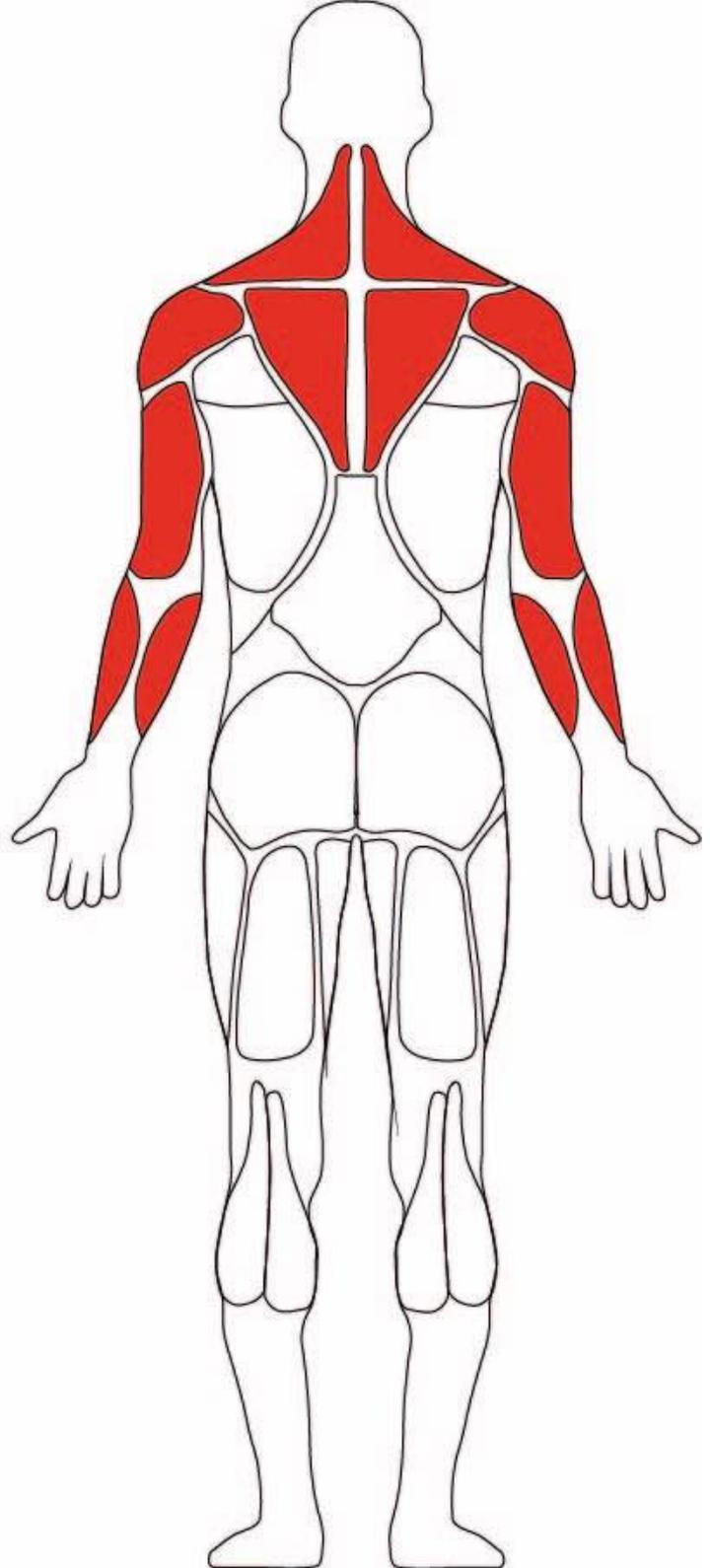
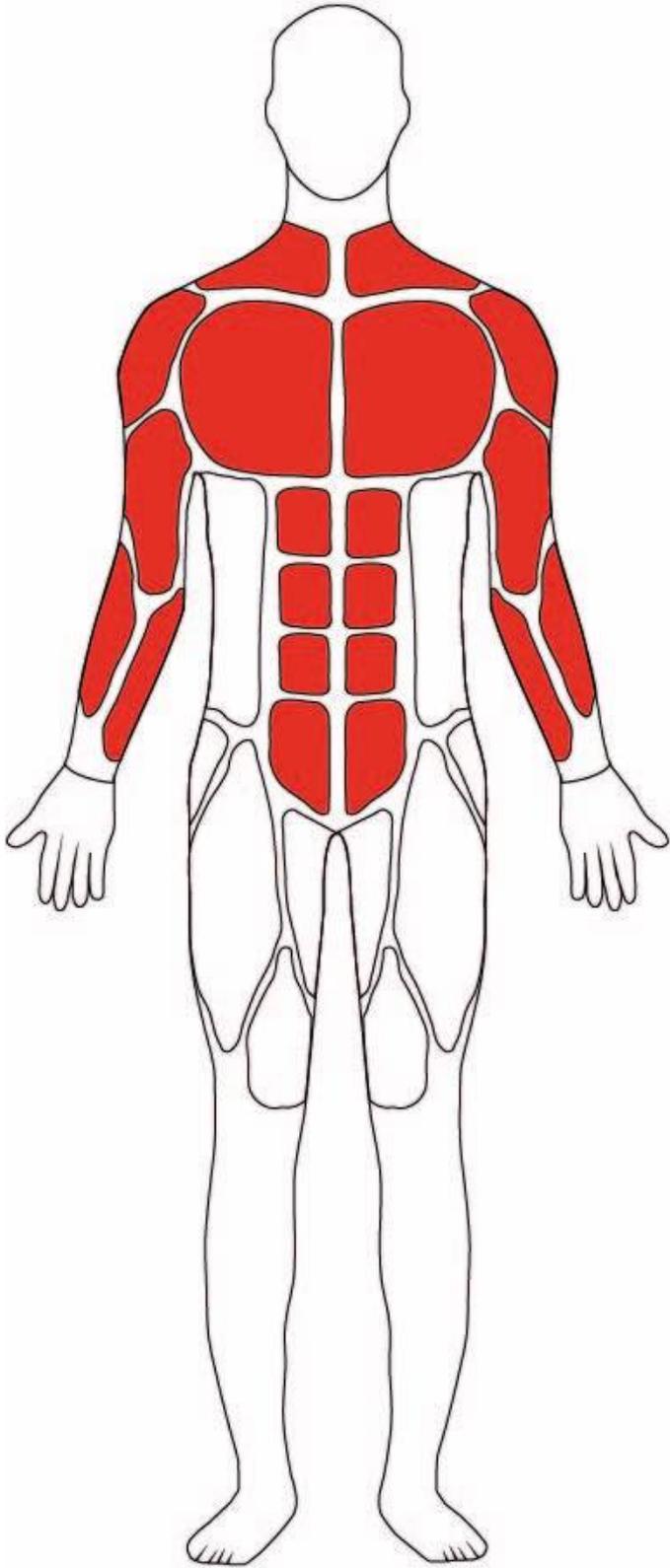
Sportler

80%



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

90%

Koordination

50%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Mithilfe der Trittmöglichkeit kann fast jeder Sportler die ersten beiden Quersprossen nahe einer der beiden tragenden Säule umgreifen. Den Körper lassen wir nun an den Armen daran herunterhängen und ergreifen dann mit beiden Händen abwechselnd die jeweils nächste Quersprosse. Auf diese Weise hangeln wir mit den Händen alle Sprossen nach vorne ab. An der letzten Sprosse angekommen, können wir entscheiden, ob wir erst einmal eine Pause für eine Lockerungsübung brauchen oder unseren Körper direkt um 180 Grad drehen, um auch noch den Rückweg hangelnd zu absolvieren. Durch die geringfügige Neigung des Querholms ergeben sich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade in Abhängigkeit von der Bewegungsrichtung. Aufwärts zu hangeln ist deutlich schwieriger.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger versucht einmal den gesamten Weg vorwärts zu schaffen. Sollte ihm dies nicht gelingen, ist es ungefährlich, sich aus dieser Höhe einfach auf den weichen Untergrund auf die Füße fallen zu lassen. Der Sportler sollte auf jeden Fall den Hin- und Rückweg einmal direkt hintereinander hangeln.

Abschließende Anmerkung

Die Sprossenhangelstation ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir mit einem recht einfachen Outdoor Sportgerät mehrere große Muskelgruppen zugleich effektiv trainieren können. Dieses Sportgerät für Außen bereitet übrigens auch viel Spaß für die Kinder, die wir aber unbedingt unterstützen sollten, solange sie noch klein sind, da für sie die Fallhöhe ausreicht, um sich schmerzhaft verletzen zu können. Solch ein Hangelparcours ist für Kinder ein motivierender Einstieg dafür, den Fitnesspfad gemeinsam mit den Eltern regelmäßig zu nutzen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise



