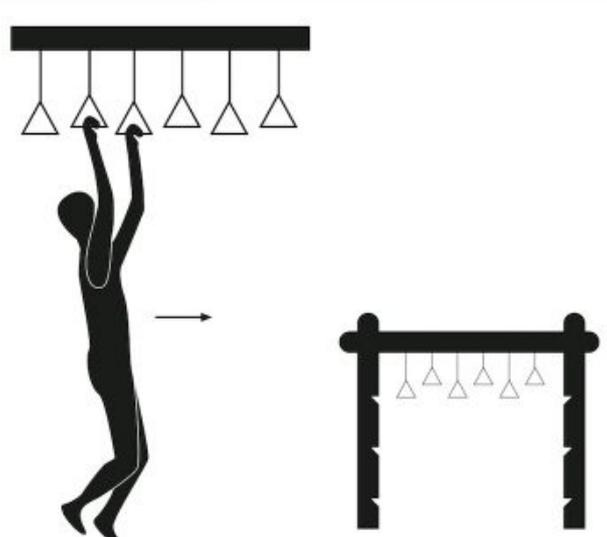
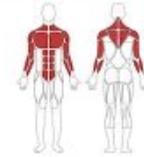


Station 94	Trimm-Dich Pfad
Komponente Kraft 	
	
Schlaufenhängeln	Ausgangsposition:  Stellen Sie sich vor die Station und greifen Sie die erste Schlaufe. Zur Hilfe können Sie die Abstütze in dem Gerätebecken benutzen. Endposition:  Hängen Sie von einer Schlaufe zur nächsten, bis Sie das Ende erreicht haben.
1x Vorwärts 1x Vorwärts / Rückwärts	ANFÄNGER SPORTLER Beanspruchung 
 Gemeinde Zandt Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg	Powered by 

**STATIONSSCHILD WOODY
HANGELPARCOURS MIT SCHLAUFEN**



SKU: 30507

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

20%

Senioren

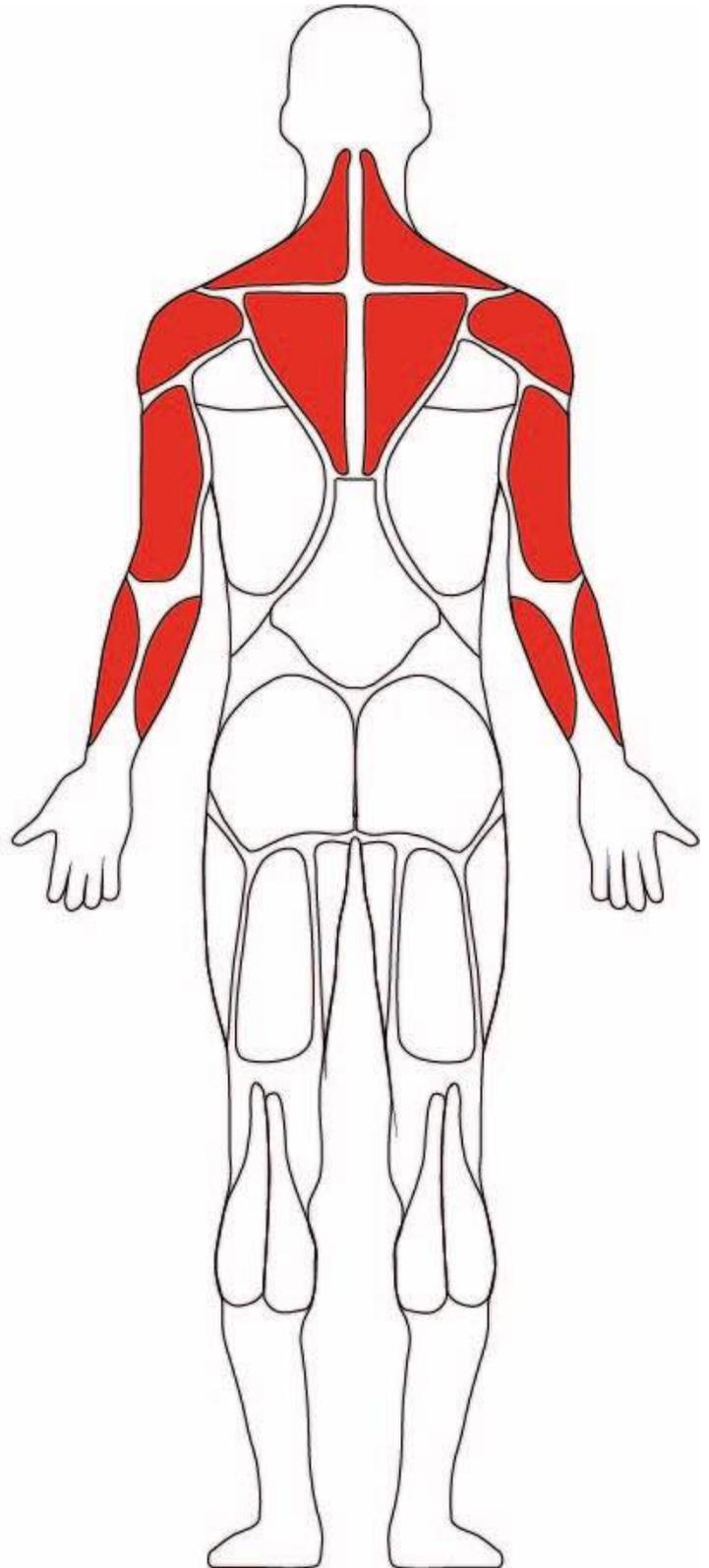
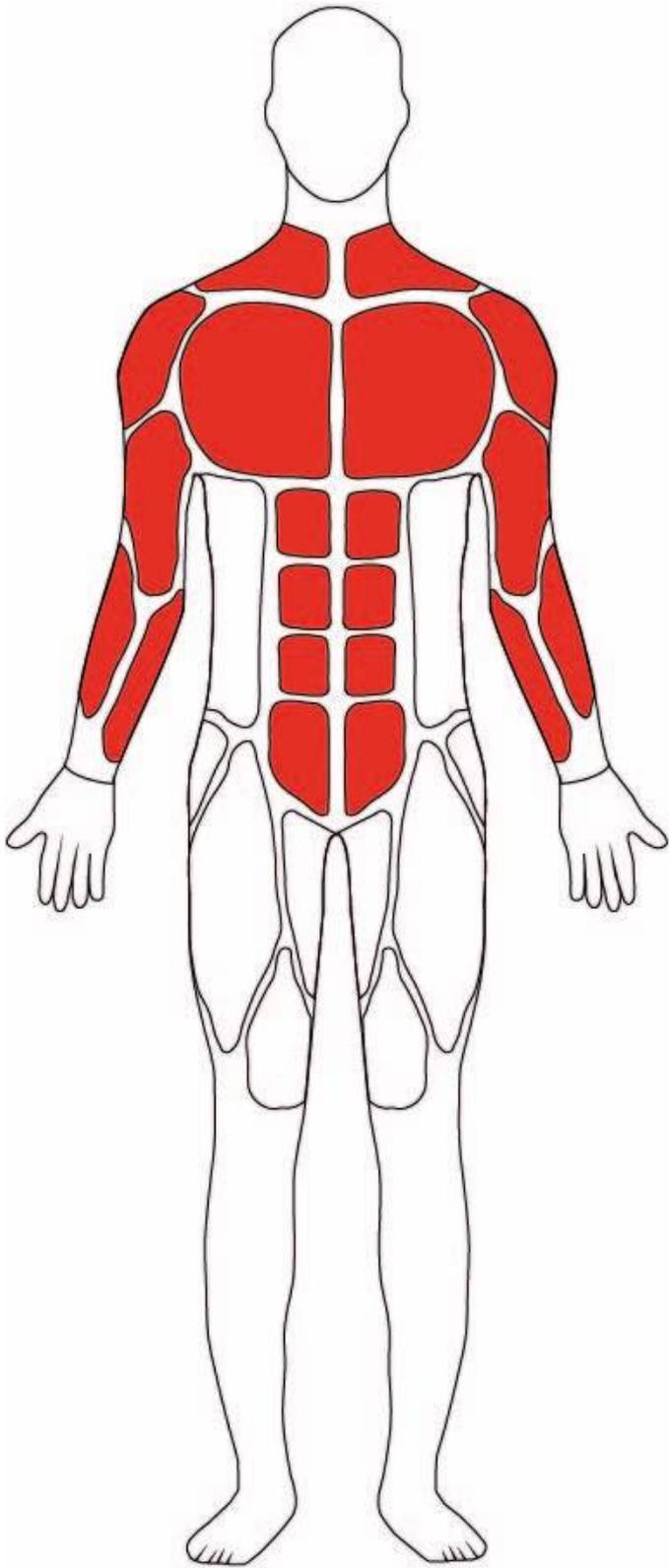
20%

Sportler

100%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

60%

Ausdauer

40%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Mithilfe der seitlichen Tritthilfe können wir die ersten zwei Schlaufen mit den Händen greifen, um uns schließlich an den Armen herunterhängen zu lassen. Dann ergreifen wir abwechselnd mit den Händen jeweils die nächste vor uns hängende Handschleufe. Der gute Sportler durchläuft alle Schlaufen sogar mit waagrecht vorgehaltenen Beinen, was einen sehr hohen Trainingswert für die Bauchmuskeln hat.

Am Ende angekommen empfehlen wir zunächst ein paar Lockerungsübungen, um zum Beispiel einer Verkrampfung in den Unterarmen vorzubeugen, bevor der Rückweg auf die gleiche Art und Weise angetreten wird. Wer gut trainiert ist, kann aber auch den Hin- und Rückweg in einem Zuge durchhangeln.

Anzahl der Wiederholungen

Wenn der Anfänger den gesamten Hinweg in einem Zuge schafft, dann ist das eine gute Leistung. Von einem Sportler darf der Hin- und Rückweg erwartet werden. Die ununterbrochene Übung kann durchaus mit etwas Stolz in der Brust empfunden werden.

Abschließende Anmerkung:

Das Schlaufenhangeln ist stets eine der besonders interessanten Stationen eines Fitnesspfades. Dieses einfache, stabile Sportgerät für Außen trägt sehr viel zum Aufbau eines wohlproportionierten Oberkörpers bei. Dieses Outdoor Fitnessgerät sollte daher auf keinem Trimm Dich Pfad fehlen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

