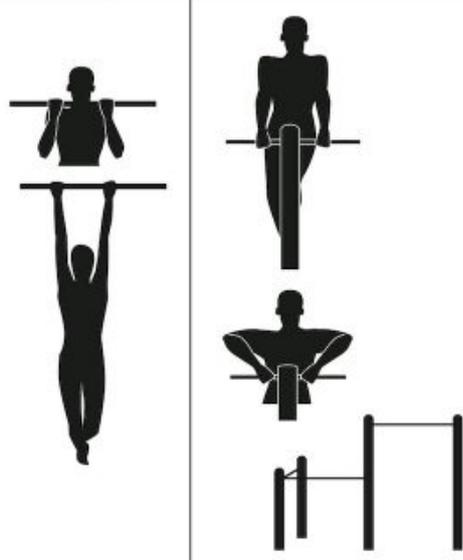
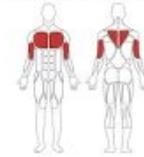


Station 95	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Kraft 	
		
Reck Station	 Klimmzug:	Greifen Sie die Reckstange und ziehen Sie sich nach oben. Je weiter der Griff, desto höher wird der Rücken trainiert.
	 Dips:	Greifen Sie die Eck-Reckstangen und sitzen Sie sich nach oben. Lassen Sie sich langsam ab und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.
1x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
2x 10 Wiederholungen	SPORTLER	
 Gemeinde Zandt Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg		

STATIONSSCHILD WOODY KLIMMZUG / DIP



SKU: 30502

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

30%

Senioren

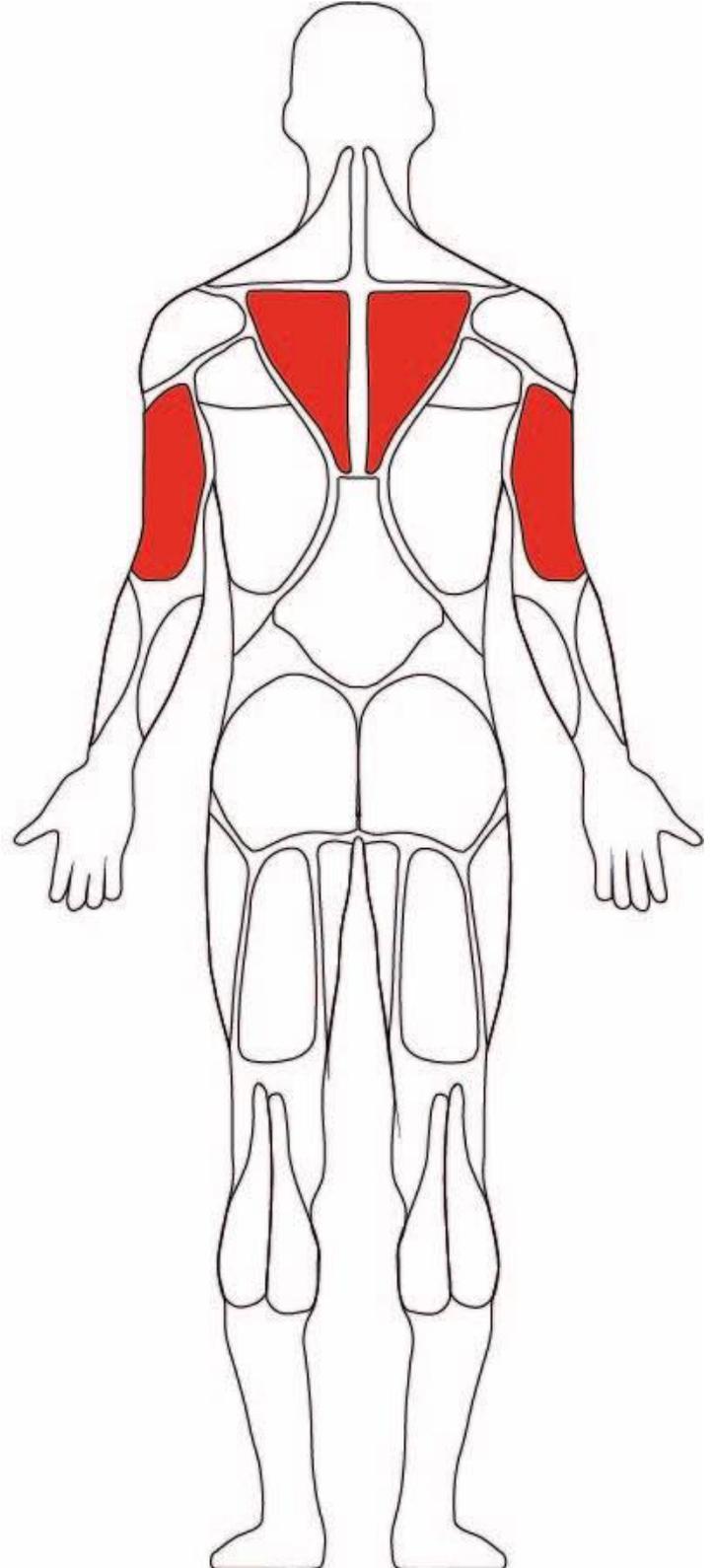
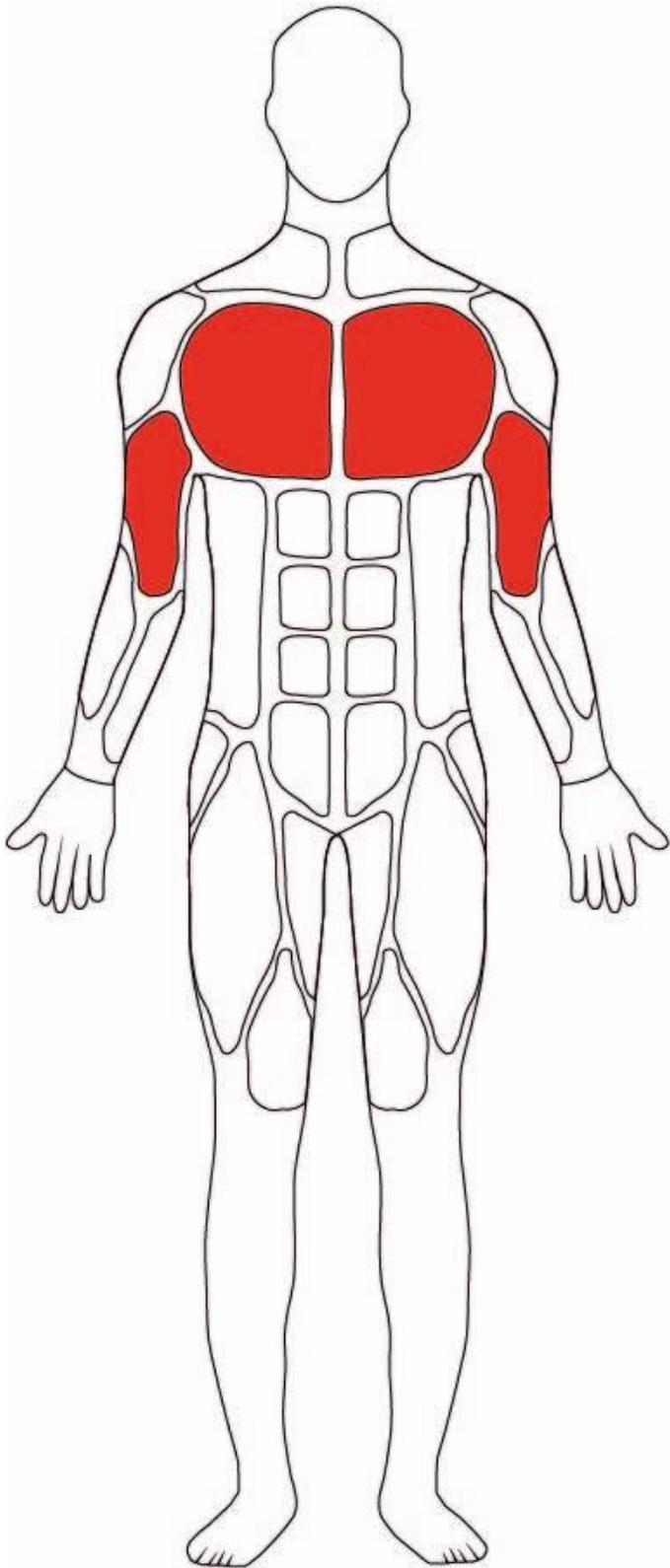
50%

Sportler

90%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

0%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Klimmzug

Mithilfe der seitlichen Stufe können wir die Reckstange im Untergriff (die Handflächen sind zum Gesicht gerichtet) umfassen. Je breiter wir die Arme dabei auseinanderhalten, desto mehr wird die Rückenmuskulatur beansprucht. Aus dem maximalen Durchhängen der Arme ziehen wir unseren Körper so weit nach oben, dass unser Kinn über die Reckstange kommt und halten diese Position nach Möglichkeit wenige Sekunden. Wer hierbei zusätzlich noch seine Bauchmuskeln trainieren möchte, hält dabei die Beine waagrecht nach vorne. Danach lassen wir die Arme wieder langsam nach unten durchhängen. Sehr große Menschen winkeln die Beine etwas an, damit sie aus einer vollständig hängenden Position mit dem Klimmzug starten können.

Dippen

Auch hierbei verwenden wir die an der Seite angebrachte Stufe, um uns auf die Eck-Reckstange in den Armstütz aufzuschwingen. Dabei steht die zentrale Holzsäule mittig vor unserem Körper. Im nächsten Moment lassen wir uns langsam etwas nach unten gleiten. Das ist eine sehr schwierige Übung für die Trizepse und die Rückenmuskeln. Wer dies zum ersten Mal macht, sollte sich unbedingt nur wenige Zentimeter absenken, weil möglicherweise nicht genug Kraft vorhanden ist, um sich wieder nach oben zu drücken, aber genau darin liegt der Sinn dieser Übung.

Anzahl der Wiederholungen

Wenn Anfänger fünf Wiederholungen schaffen, dann ist das schon eine gute Leistung. Eine Aufteilung auf drei Klimmzüge und zwei Dippings wäre hier zum Beispiel denkbar. Richtige Sportler müssen an diesem Gerät natürlich Farbe bekennen. Von ihnen sind beispielsweise zehn Klimmzüge und zehn Dippings zu erwarten, wobei die Aufteilung individuell gestaltet werden darf.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfeiler



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

