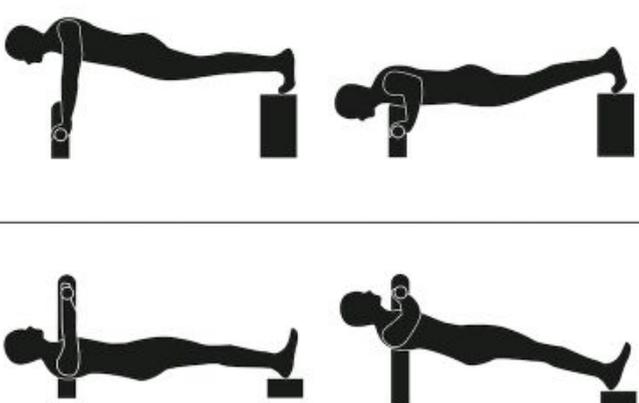
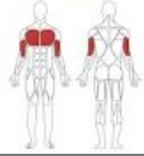


Station 5	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Kraft 
		
Arm-Station	 Liegestütz:	Halten Sie die Körperspannung und senken Sie sich langsam ab. Drücken Sie sich nun in die Ausgangsposition zurück.
	 Liegezug:	Hängen Sie sich mit den Armen an die obere Sprasse. Ziehen Sie sich nach oben und senken Sie sich langsam wieder ab.
2x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
3x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
		

STATIONSSCHILD WOODY LIEGESTÜTZ / LIEGEZUG



SKU: 30501

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

60%

Senioren

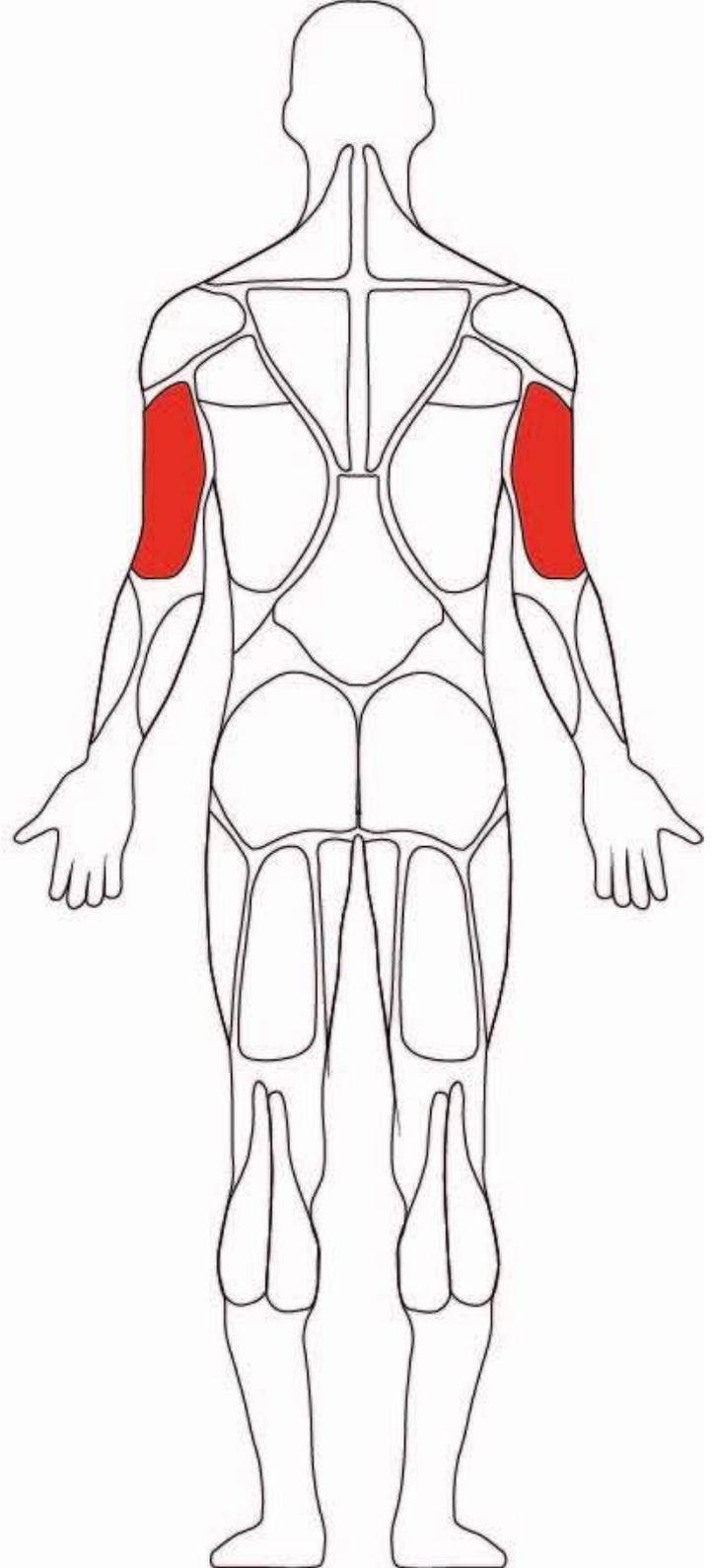
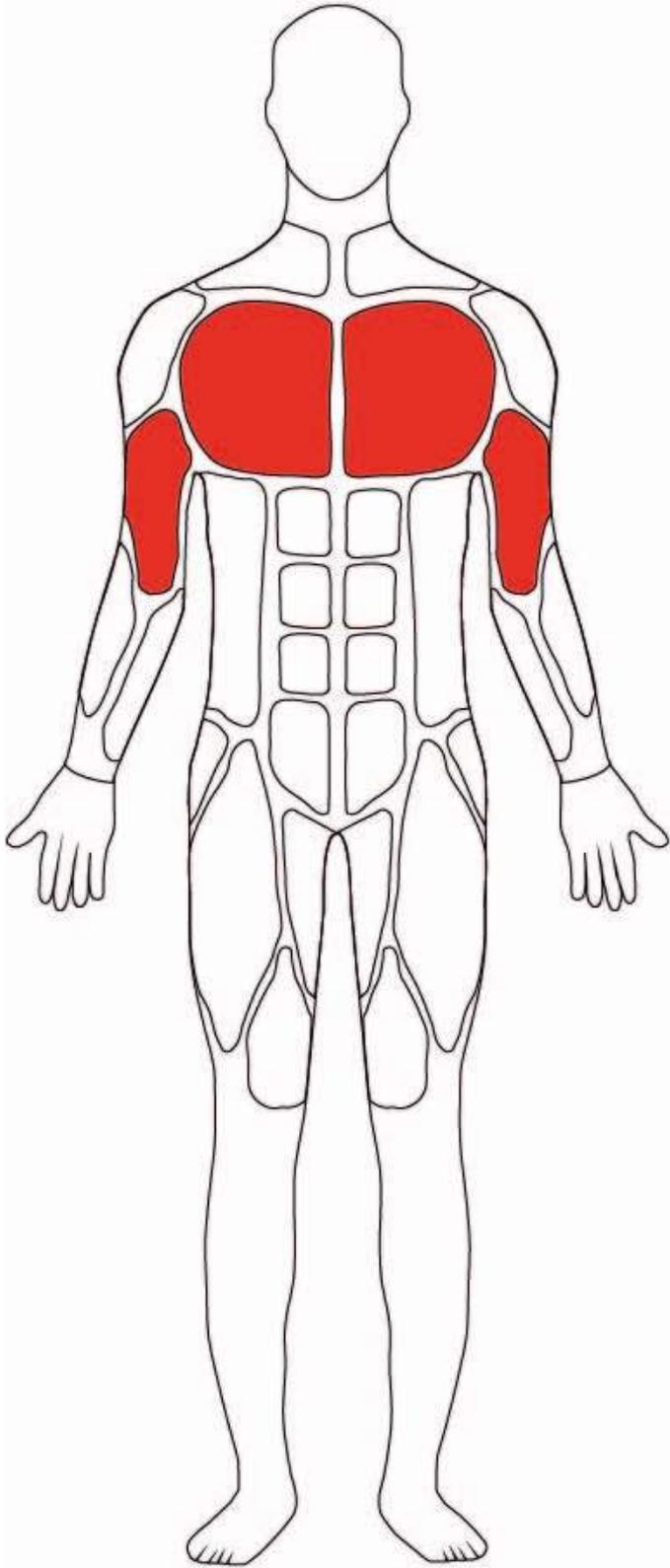
50%

Sportler

90%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

90%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Liegestütze

Wir positionieren unsere zusammenstehenden Beine mit den Zehenspitzen auf dem mittleren kleinen Klotz und ergreifen mit den Händen die tiefer angebrachte Reckstange. Bei hoher Körperspannung stehen wir mit durchgestreckten Armen auf der Stange aufgestützt, während unsere Beine hinten auf dem Klotz aufliegen. Der Körper schwebt nun nahezu waagrecht in der Luft und wird vorne durch Einknicken der Arme nach unten geführt. Wenn unser Kinn der Stange recht nahe kommt, haben wir den unteren Umkehrpunkt der Bewegung erreicht, wobei wir in dieser anstrengenden Position wenige Sekunden verharren können. Danach drücken wir den Körper allein mit unserer Armkraft wieder hoch in die Ausgangsstellung.

2. Liegezüge

Dafür ergreifen wir von unten her die höhere Reckstange und legen unsere Beine mit den Fersen auf den kleineren Mittelklotz. Wieder befindet sich unser Körper in nahezu waagerechter Lage vollständig in der Luft. Jetzt ziehen wir uns mit den Armen hoch. Die Übung erinnert etwas an Klimmzüge. Wieder können wir uns daran orientieren, dass das Kinn der Querstange sehr nahe kommt. Auch in dieser anstrengenden Schräglage dürfen wir wenige Sekunden ausharren, um dann die Arme wieder langsam aushängen zu lassen.

Beanspruchte Muskelgruppen

Es sind vor allem die gesamten **Oberarmmuskeln** (Bizepse und Trizepse) sowie der große **Brustmuskel**, die durch diese Kraftübungen intensiv trainiert werden. Darüber hinaus verlangt die ständige Körperspannung aber auch den Bauchmuskeln und den Oberschenkel-Trizepsen viel Arbeit ab.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger sind fünf Wiederholungen an jedem Gerät ausreichend, um einen nachhaltigen Muskelkater auszulösen. Der Sportler macht in beiden Varianten je 15 Wiederholungen und wagt sich mit weiteren 15 Wiederholungen auch noch an die höhere Beinauflage bei den Liegestützen heran.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten





- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

