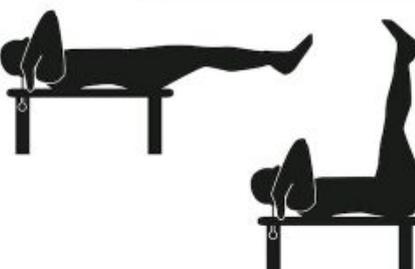
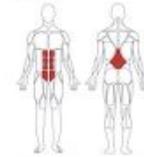


Station 17	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	Kraft 
		
		
Oberkörpertrainer Station	 Beinheben:  Beinwinkeln:	<p>Greifen Sie die Halterunggriffe auf der Oberseite und legen Sie sich auf das Gerät. Heben Sie nun Ihre Beine senkrecht an.</p> <p>Legen Sie sich mit dem Bauch auf das Gerät und greifen Sie die unteren Griffe. Winkeln Sie nun Ihre Beine an.</p>
1x 5 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
2x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
		

**STATIONSSCHILD WOODY OBERKÖRPER
TRAINER**



SKU: 30508

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

80%

Senioren

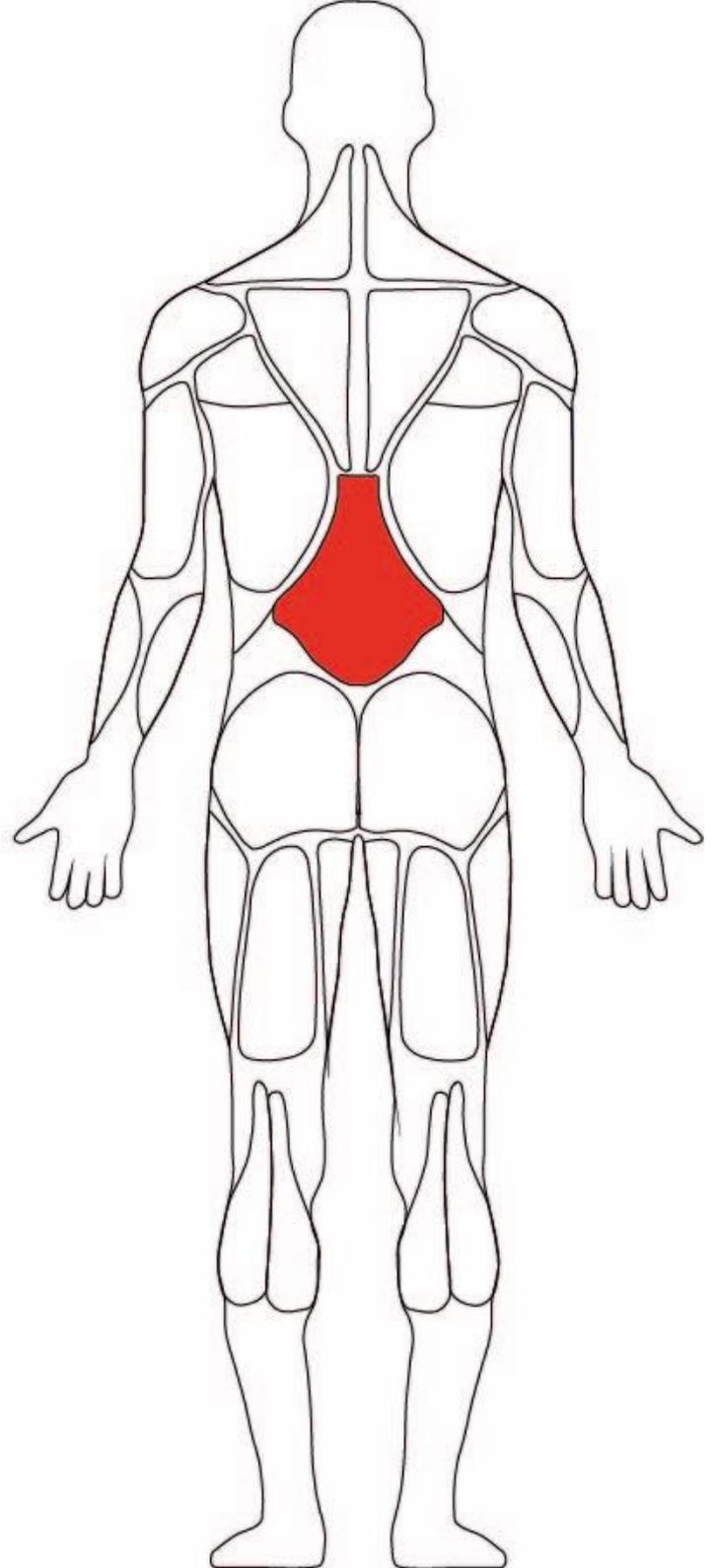
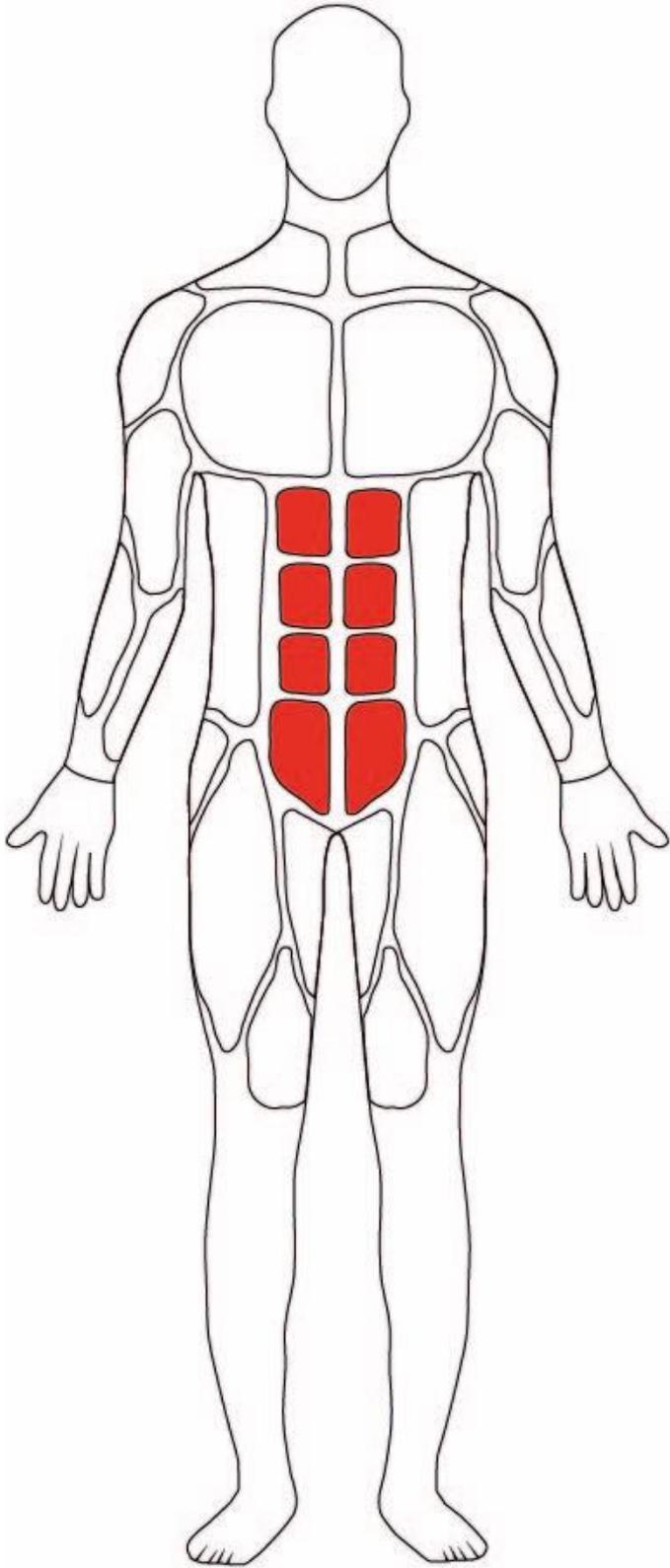
70%

Sportler

40%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

90%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Beinheben in Rückenlage

Wir legen uns so auf die Plattform, dass wir uns mit den Händen an beiden oberen Griffen gut festhalten können. Das Gesäß liegt nun im Bereich der gegenüberliegenden Querseite des Tisches auf. Indem wir unsere Beine mit großer Körperspannung horizontal ausstrecken, wobei sogar die Fußspitzen gezielt nach vorne zeigen, begeben wir uns in eine anstrengende Halteposition. Danach heben wir unsere immer noch gerade gehaltenen Beine langsam nach oben an, bis sie kerzengerade zum Himmel gerichtet sind, um sie dann wieder langsam zurück in die Horizontale zu führen.

2. Beinwinkeln in Bauchlage

In der Bauchlage kommen die unteren Haltegriffe zum Einsatz. Die gegenüberliegende Querkante des Tisches befindet sich jetzt im Schambeinbereich, damit wir die Oberschenkel exakt an der Tischkante nach unten abknicken können, wobei aber die Unterschenkel weiterhin parallel zum Boden gehalten werden. Danach werden die Beine wieder gerade ausgerichtet, um sie eine Weile lang in der Luft horizontal zu halten.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger macht möglichst beide Übungen fünfmal, der fortgeschrittene Sportler erledigt 15 Wiederholungen in beiden Varianten.

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein Ziel bei den Vita Parcours liegt darin, mithilfe sehr unterschiedlicher Outdoor Sportgeräte möglichst allen Menschen ein breites Spektrum sportlicher Betätigungen zur Verfügung zu stellen. Daher sind heute die meisten Trimm Dich Pfade mit einfachen und dennoch sehr effektiven Trainingsstationen ausgestattet. Nichtsdestotrotz können manche Stationen durchaus eine Herausforderung mit Muskelkatergarantie sein. Der Oberkörpertrainer entfaltet dann seine ganze Wirkung, wenn hieran die Übungen besonders langsam ausgeführt werden. Sie werden bemerken, dass Sie dabei trotzdem ins Schwitzen und aus der Puste kommen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten





- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

