

FROSCHSPRUNG STATION



SKU: 30005



PRODUCT DESCRIPTION

Die Froschsprung Station ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trimm Dich Pfades, denn es geht hierbei um eine einfache und dennoch sehr effiziente Übung zur **Koordination** vieler Muskelgruppen, die auch richtig Spaß macht. Besonders stark trainiert werden dadurch die gesamte **Oberschenkelmuskulatur** (Oberschenkelbizepse -und Trizepse) und die **Wadenmuskeln**. Aber auch der große Gesäßmuskel hat bei den Sprüngen viel Arbeit zu leisten. Die enorme Bedeutung dieser Koordinationsübung wurde gerade in den letzten Jahren wiederentdeckt und deshalb wartet heute fast jeder Vita Parcours mit einer Station mit diesem Outdoor Fitnessgerät auf.

Es handelt sich meistens um drei fest installierte Hürden zum Teil in unterschiedlichen Höhen, die in einem festen Abstand von knapp zwei Metern auf dem Fitnesspfad montiert sind. Die Abstände sind so gewählt, dass die meisten erwachsenen Sportler mit ihrem nächsten Froschsprung jeweils direkt an der Stelle ansetzen können, wo sie zuvor gerade gelandet sind.

Produktdetails:

- Höhe: 712 cm (komplett mit Versatz)

Länge: 162 cm

Breite: 46 cm

Sicherheitsbereich: -

Schwerstes Teil: 5 kg

Fallhöhe: - cm

Aufbau über 6 OF

- 3 Seile: Kunststoffummantelte Stahlseile

6 natürliche Holzpfosten (Widerstandsfähig: NH)

Pfostenschuhe: stahlverzinkt



- Zielgruppe:

Anfänger

90%

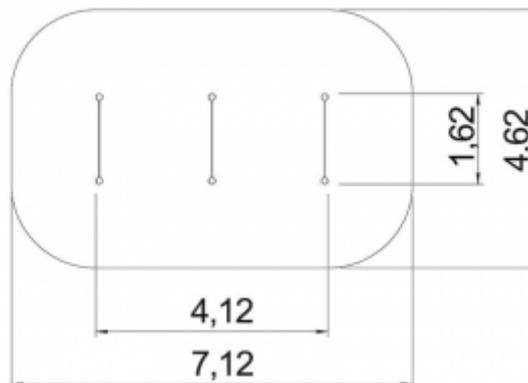
Senioren

50%

Sportler

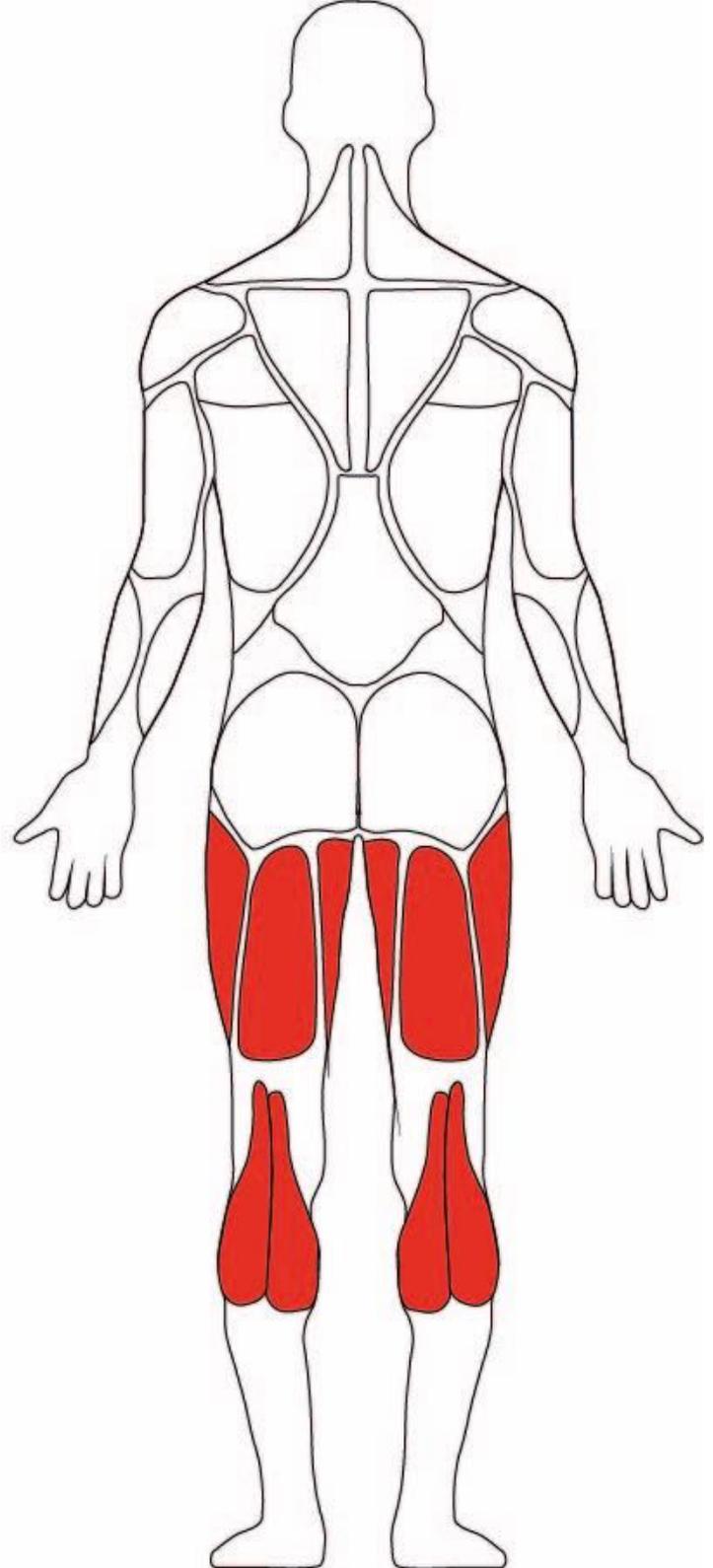
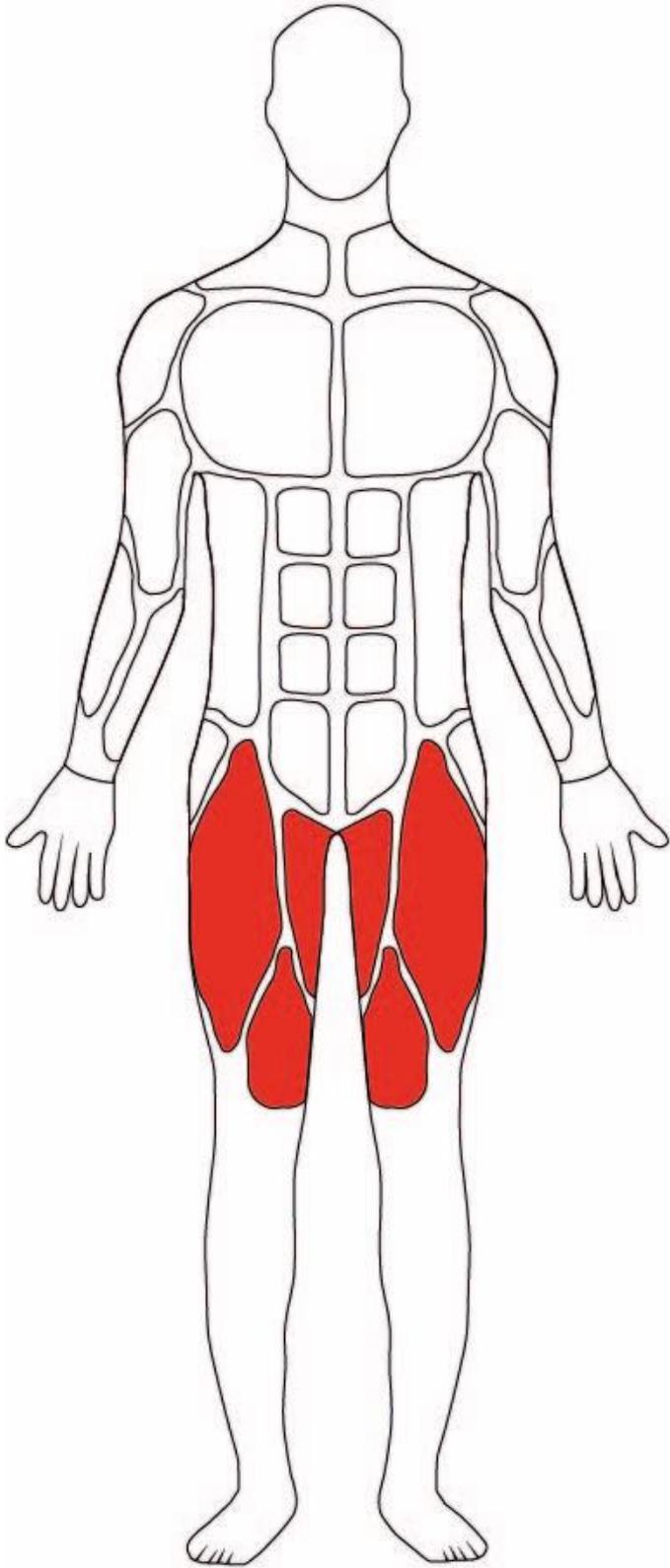
60%

- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

0%

Koordination

80%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir begeben uns knapp ein Meter vor der ersten Querstange in eine Hockstellung. Zur Stabilisierung können wir die Hände vor uns auf dem Boden aufsetzen. Die Füße stehen zu einem Schlusssprung bereit zusammen. Dann drücken wir unseren gesamten Körper mit der vollen Kraft der Beine zum Sprung nach oben, wobei der richtige Schwung mit den Armen eine wichtige Hilfestellung darstellt. Damit der Sprung wirklich kraftvoll wird, begreifen wir unsere Beine als eine gespannte Feder, die plötzlich ihre ganze mechanische Spannung entlädt. Wir nutzen unsere Kraft dann optimal aus, wenn es uns gelingt, in einem Winkel von circa 45 Grad nach oben zu starten (Theorie der Ballistik).

Wir landen automatisch im nächsten Zwischenraum der Querbalken. Gut ist es, wenn wir ungefähr die Mitte treffen und dort direkt wieder die Startposition für den nächsten Absprung einnehmen.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger ist mit zwei Wiederholungen gut bedient, er kann die Hürden beispielsweise einmal hin und her durchhüpfen. Der fortgeschrittene Sportler sollte durch kurze Pausen unterbrochen mindestens fünf Wiederholungen ausführen.

Noch ein abschließender Hinweis:

Koordination bedeutet, seine Bewegungsabläufe zu steuern und gleichzeitig zu harmonisieren. Unsere Lernfähigkeit im Bereich der körperlichen Koordination ist zwischen dem sechsten und zehnten Lebensjahr maximal. In diesem Alter entwickeln sich wichtige Funktionen des zentralen Nervensystems besonders intensiv. Daher sollten Eltern mit ihren Kindern gerade dieses Alters regelmäßige Ausflüge zu den Vita Parcours unternehmen, um dort die speziell dafür konstruierten Outdoor Sportgeräte zu nutzen.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

