HANGELPARCOURS MIT SCHLAUFEN STATION

SKU: 30008

PRODUCT DESCRIPTION

Das Schlaufenhangeln ist die **Kraft**übung "par excellence". Es ist wirklich eine sehr anstrengende Übung und niemand muss sich dafür schämen, wenn er sie nicht ganz bis zu Ende schafft. All diese Muskelgruppen werden dadurch trainiert:

- Oberarme (Bizepse und Trizepse)
- Schulter- und Halsmuskeln
- Unterarme
- Großer Brustmuskel
- Rückenmuskulatur
- Zentraler Bauchmuskel

An einem stabilen Querbalken (meistens aus Holz) sind mehrere beweglich aufgehängte, bequeme Handschlaufen fest angebracht. Um sie ergreifen zu können, sind Tritthilfen an den seitlichen, tragenden Säulen verbaut.

Produktdetails:

- Länge: 375 cm

Breite: 17 cm

Höhe: 329 cm

Sicherheitsbereich: 27m2 (Fallschutz)

Schwerstes Bauteil: 58kg

Fallhöhe: 240cm

- Stabile Holz Grundkonstruktion mit Aufstiegshilfen (NH- Äußerst witterungbeständig)

8 Hangelgriffe (mit innenliegenden Stahlseil für mehr Sicherheit)

Pfostenschuhe: Stahl feuerverzinkt

Montage über 2x OF

- **Zielgruppe:**

Anfänger

20%

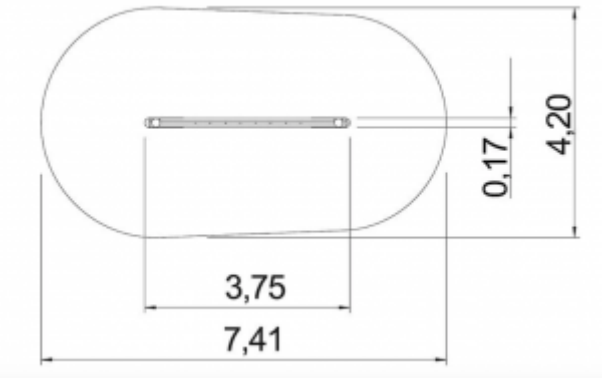
Senioren

20%

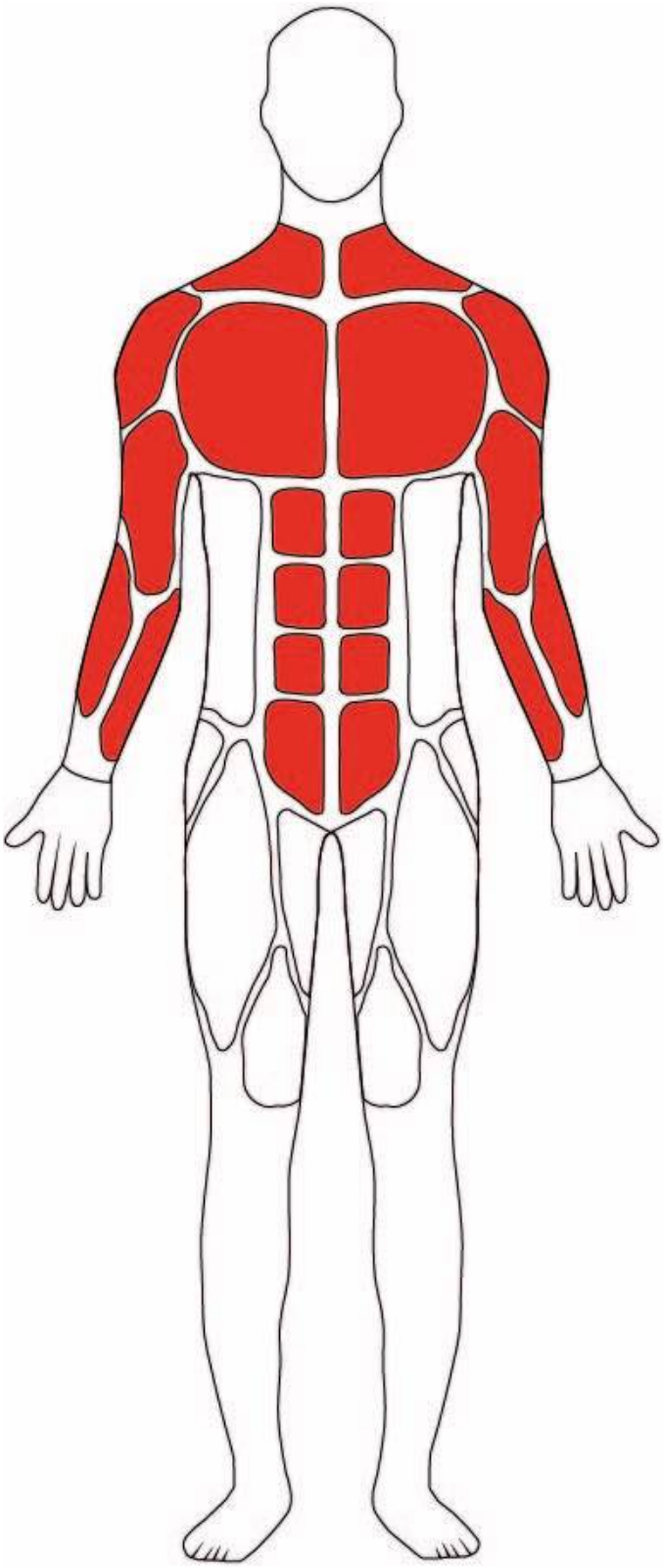
Sportler

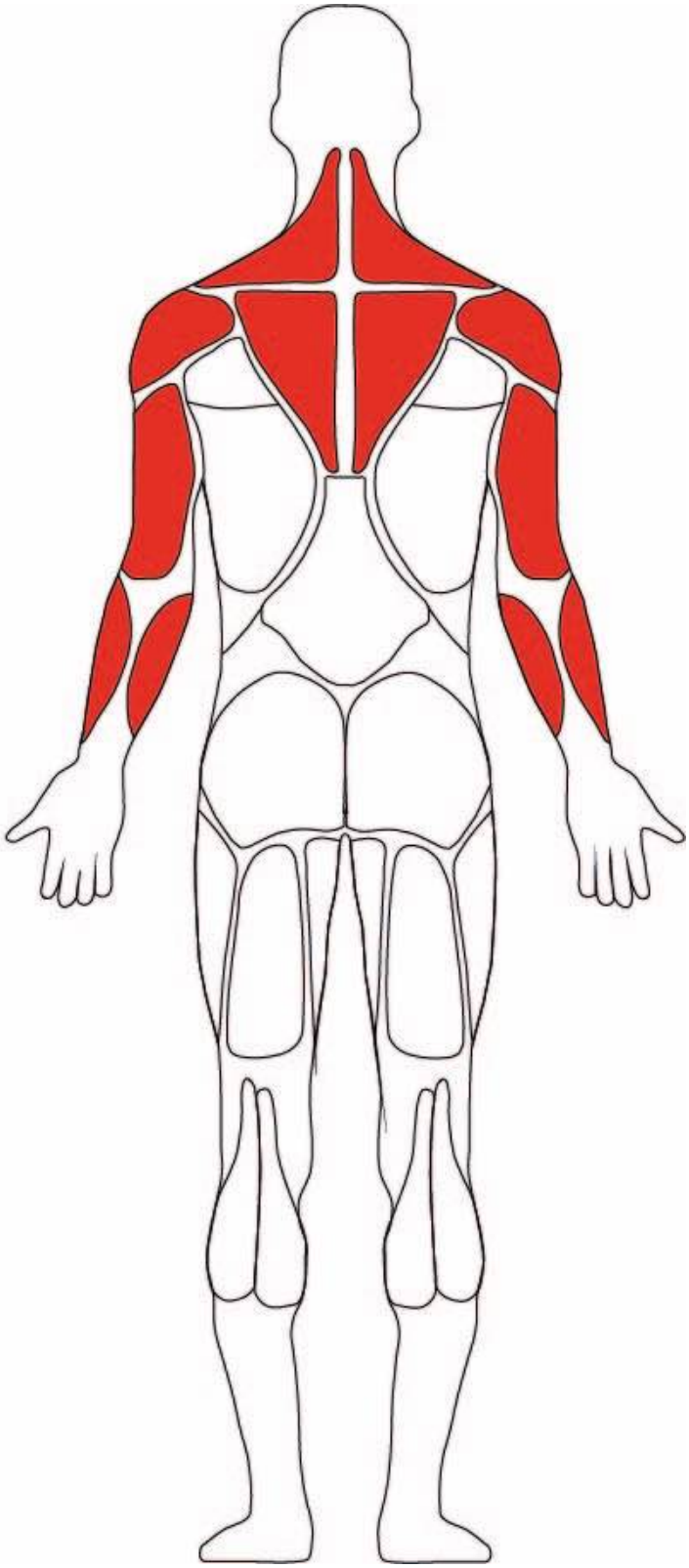
100%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

90%

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 Handschlaufe. Der gute Sportler durchläuft alle Schlaufen sogar mit waagerecht 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

- Ausschreibungstext

Download

- AutoCAD 2D

Download

- AutoCAD 3D

Download