



HANGELPARCOURS MIT SPROSSEN STATION



SKU: 30010





PRODUCT DESCRIPTION

Die Sprossenstation ist nicht nur eine enorme Herausforderung an die **Kraft** des Anfängers, sondern auch der "Sportbesessene" kommt an diesem Outdoor Fitnessgerät schnell an seine Leistungsgrenzen. Das liegt daran, dass hier in einem Zuge gleichzeitig sehr viele Muskelgruppen hoch beansprucht werden:

- **Schulter- und Halsmuskulatur**
- Bizepse und Trizepse der **Oberarme**
- Die **Unterarmmuskeln**, die für das feste Zugreifen der Hände zuständig sind.
 - **Brust- und Rückenmuskeln**
 - **Bauchmuskeln**

An einem starken, leicht geneigten Querholm, der von zwei massiven Holzsäulen in circa 2,50 Meter Höhe getragen wird, ragen zur rechten und linken Seite acht bis zehn ungefähr 20 Zentimeter lange Rundhölzer heraus, die sich mit den Händen gut greifen lassen. Ihr Abstand zueinander beträgt auf jeder Seite gut 40 Zentimeter. An beiden tragenden Säulen gibt es eine Einkerbung oder Trittmöglichkeit, damit die meisten Nutzer die Quersprossen oben bequem ergreifen können. Diese feste Konstruktion ist übrigens einfacher zu greifen, als dies bei dem ähnlichen Outdoor Sportgerät mit den hängenden Schlaufen der Fall ist.

Produktdetails:

- Höhe: 228 cm

Länge: 375 cm

Breite: 58 cm

Sicherheitsbereich: 22m² (Fallschutz)

Schwerstes Bauteil: 59kg

Fallhöhe: 252cm

- Hangelleiter mit 8x 2 Sprossen aus NH - Esche

Stabile Holzkonstruktion



Pfostenschuhe: Stahl feuerverzinkt

- Zielgruppe:

Anfänger

50%

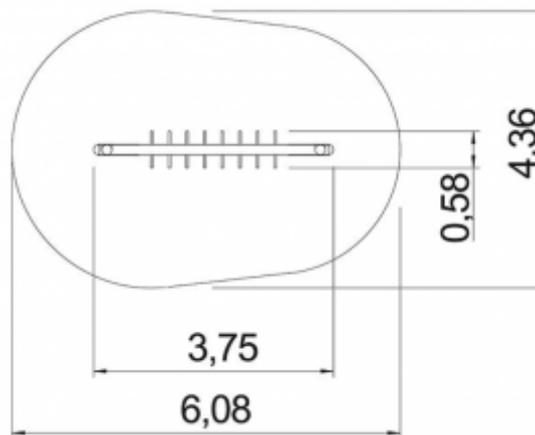
Senioren

50%

Sportler

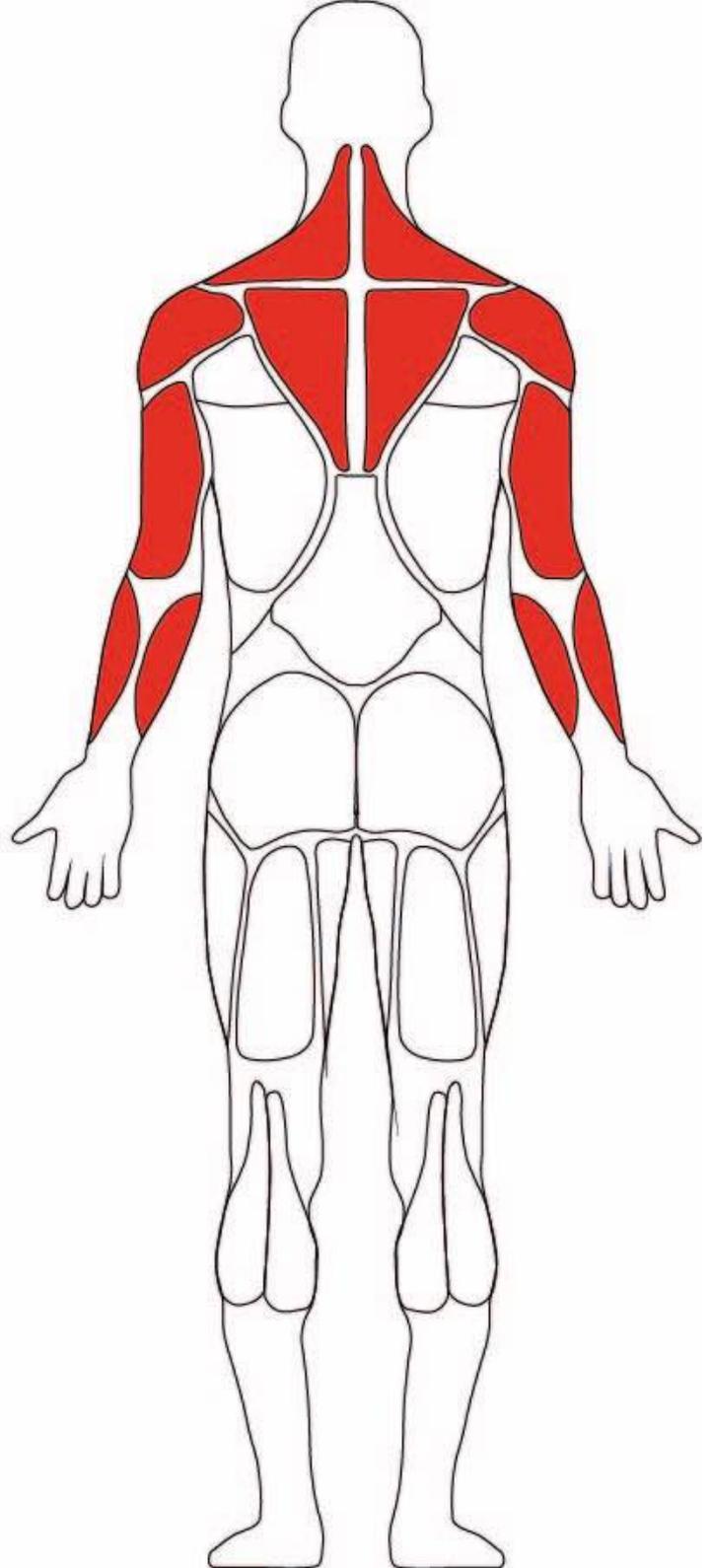
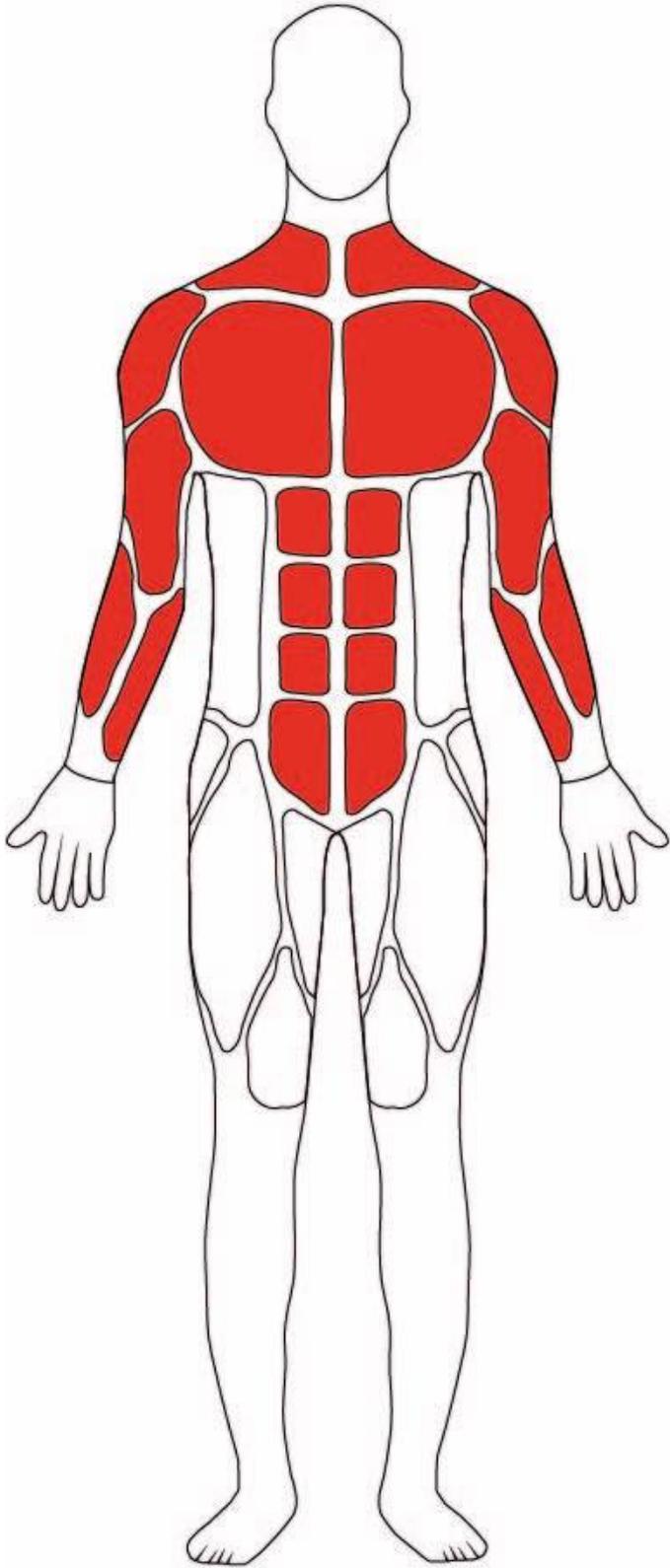
80%

- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

90%

Koordination

50%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Mithilfe der Trittmöglichkeit kann fast jeder Sportler die ersten beiden Quersprossen nahe einer der beiden tragenden Säule umgreifen. Den Körper lassen wir nun an den Armen daran herunterhängen und ergreifen dann mit beiden Händen abwechselnd die jeweils nächste Quersprosse. Auf diese Weise hangeln wir mit den Händen alle Sprossen nach vorne ab. An der letzten Sprosse angekommen, können wir entscheiden, ob wir erst einmal eine Pause für eine Lockerungsübung brauchen oder unseren Körper direkt um 180 Grad drehen, um auch noch den Rückweg hangelnd zu absolvieren. Durch die geringfügige Neigung des Querholms ergeben sich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade in Abhängigkeit von der Bewegungsrichtung. Aufwärts zu hangeln ist deutlich schwieriger.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger versucht einmal den gesamten Weg vorwärts zu schaffen. Sollte ihm dies nicht gelingen, ist es ungefährlich, sich aus dieser Höhe einfach auf den weichen Untergrund auf die Füße fallen zu lassen. Der Sportler sollte auf jeden Fall den Hin- und Rückweg einmal direkt hintereinander hangeln.

Abschließende Anmerkung

Die Sprossenhangelstation ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir mit einem recht einfachen Outdoor Sportgerät mehrere große Muskelgruppen zugleich effektiv trainieren können. Dieses Sportgerät für Außen bereitet übrigens auch viel Spaß für die Kinder, die wir aber unbedingt unterstützen sollten, solange sie noch klein sind, da für sie die Fallhöhe ausreicht, um sich schmerzhaft verletzen zu können. Solch ein Hangelparcours ist für Kinder ein motivierender Einstieg dafür, den Fitnesspfad gemeinsam mit den Eltern regelmäßig zu nutzen.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

