



KLIMMZUG / DIP STATION



SKU: 30003



PRODUCT DESCRIPTION

Die Klimmzug- und Dip-Station ist die klassische "Folterkammer" für die **Kraft** auf jedem Trimm Dich Pfad. Trainiert werden hier vor allem die:

- Die **Oberarmmuskulatur** (Bizepse und Trizepse)
 - Der größte Teil der **Rückenmuskulatur**
 - Der große **Brustmuskel**

Es handelt sich um Reckstangen, die in unterschiedlichen Höhen fest installiert sind. Die höhere Stange ist für die Klimmzüge gedacht, die im freien Hängen ausgeführt werden sollen. Um die Stange ergreifen zu können, ist an der Seite ein Tritt angebracht. Die Eck-Reckstange, die ebenfalls mit einem Tritt versehen ist, dient dazu, sich darüber auf die Arme aufstützen zu können.

Produktdetails:

- Höhe: 243 cm

Länge: 255 cm

Breite: 72 cm

Sicherheitsbereich: 25m² (Fallschutz)

Schwerstes Bauteil: 20kg

Fallhöhe: 230cm

- 3 Reckstangen: Stahl feuerverzinkt und beschichtet in unterschiedlicher Höhe

6 natürliche Rundhölzer als Grundkonstruktion (NH)

Pfostenschuhe: Stahl, feuerverzinkt

- **Zielgruppe:**



Anfänger

30%

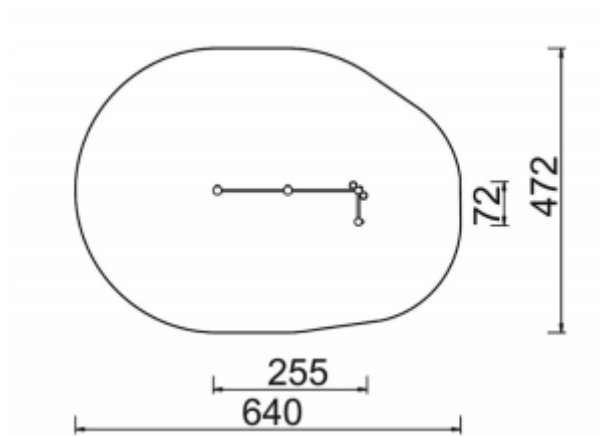
Senioren

50%

Sportler

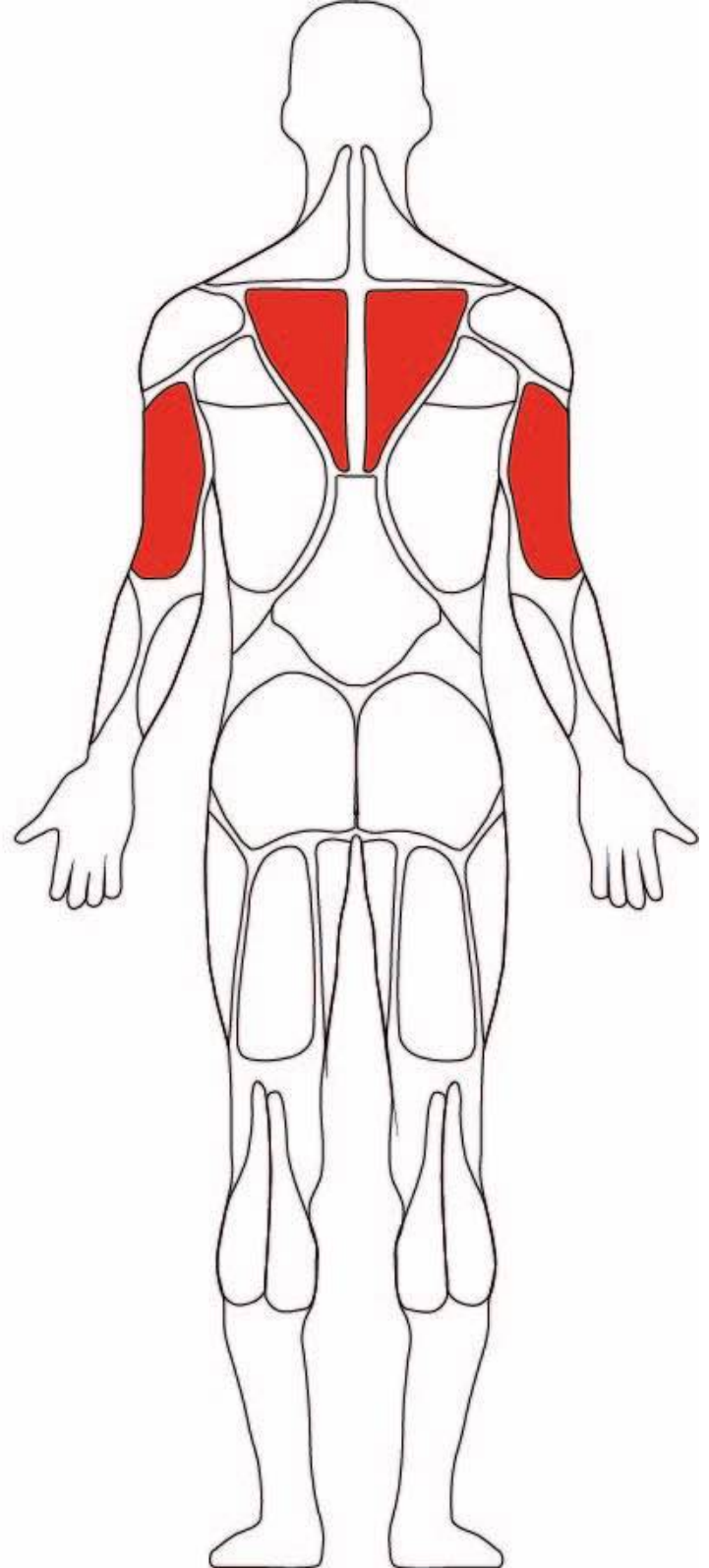
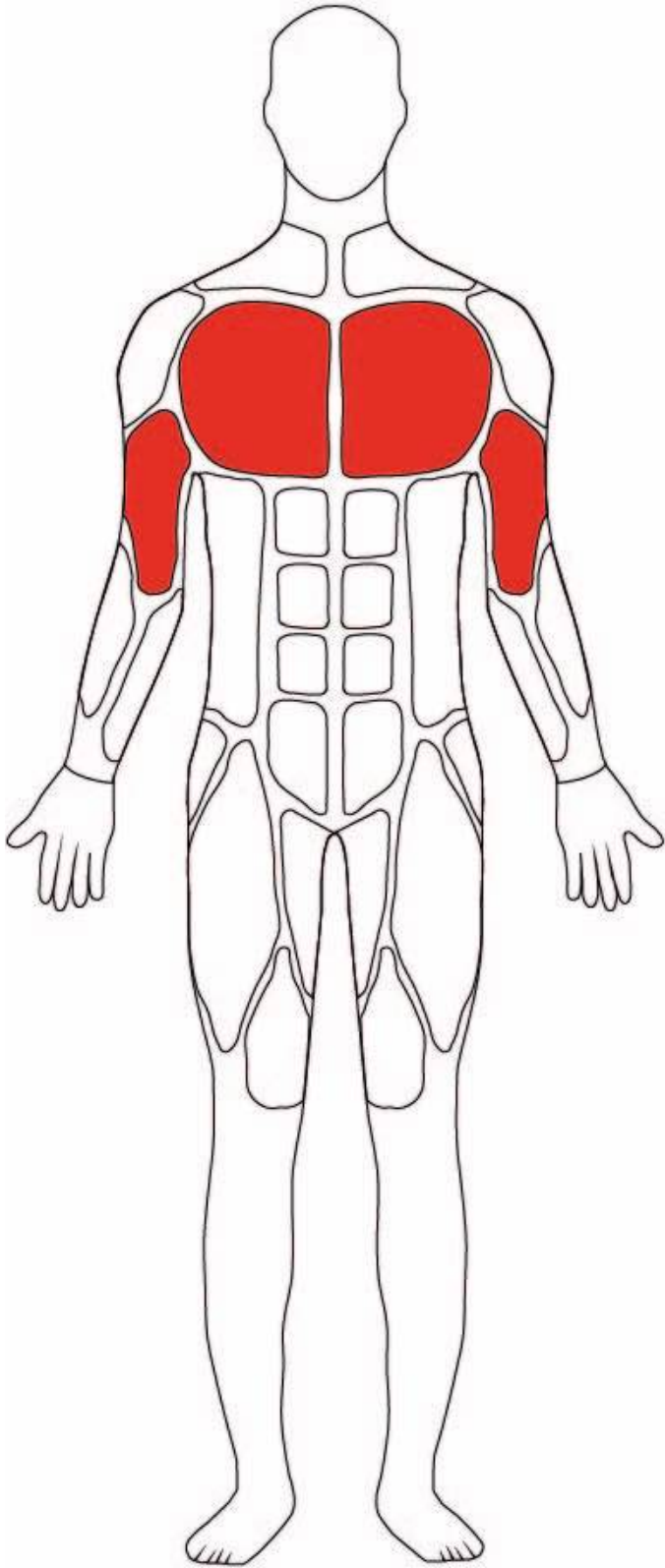
90%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

0%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Klimmzug

Mithilfe der seitlichen Stufe können wir die Reckstange im Untergriff (die Handflächen sind zum Gesicht gerichtet) umfassen. Je breiter wir die Arme dabei auseinanderhalten, desto mehr wird die Rückenmuskulatur beansprucht. Aus dem maximalen Durchhängen der Arme ziehen wir unseren Körper so weit nach oben, dass unser Kinn über die Reckstange kommt und halten diese Position nach Möglichkeit wenige Sekunden. Wer hierbei zusätzlich noch seine Bauchmuskeln trainieren möchte, hält dabei die Beine waagrecht nach vorne. Danach lassen wir die Arme wieder langsam nach unten durchhängen. Sehr große Menschen winkeln die Beine etwas an, damit sie aus einer vollständig hängenden Position mit dem Klimmzug starten können.

Dippen

Auch hierbei verwenden wir die an der Seite angebrachte Stufe, um uns auf die Eck-Reckstange in den Armstütz aufzuschwingen. Dabei steht die zentrale Holzsäule mittig vor unserem Körper. Im nächsten Moment lassen wir uns langsam etwas nach unten gleiten. Das ist eine sehr schwierige Übung für die Trizepse und die Rückenmuskeln. Wer dies zum ersten Mal macht, sollte sich unbedingt nur wenige Zentimeter absenken, weil möglicherweise nicht genug Kraft vorhanden ist, um sich wieder nach oben zu drücken, aber genau darin liegt der Sinn dieser Übung.

Anzahl der Wiederholungen

Wenn Anfänger fünf Wiederholungen schaffen, dann ist das schon eine gute Leistung. Eine Aufteilung auf drei Klimmzüge und zwei Dippings wäre hier zum Beispiel denkbar. Richtige Sportler müssen an diesem Gerät natürlich Farbe bekennen. Von ihnen sind beispielsweise zehn Klimmzüge und zehn Dippings zu erwarten, wobei die Aufteilung individuell gestaltet werden darf.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

