

LIEGESTÜTZ / LIEGEZUG STATION



SKU: 30002



PRODUCT DESCRIPTION

Jeder kennt die klassischen Liegestütze, die man überall ohne weitere Hilfsmittel auf dem Boden ausführen kann. Auf einem Trimm Dich Pfad werden aber bestimmte Outdoor Sportgeräte bereitgestellt, die speziell für die **Kraftübungen** Liegestütz und Liegezug konzipiert sind.

Erläuterungen zum Outdoor Fitnessgerät

Beide Kraftübungen erfolgen mit den Händen an den Querstangen, auch die Liegestütze. Für Letztere wurde die weniger hohe Querstange aufgestellt. Sie garantiert, dass der gesamte Körper des Sportlers immer vollständig in der Luft gehalten wird, wobei sich die Auflagepunkte für die Füße auf den Holzklötzen in der Mitte der Anlage befinden, während die Hände auf der flacheren Querstange aufgestützt werden. Die Verwendung des hohen Klotzes ist dem guten Sportler vorbehalten, der auf diese Weise seine Liegestütze mit erhöhter Fußposition machen kann, was das Training intensiviert.

Beim Liegezug hängt sich der Sportler mit den Händen unter die höhere Reckstange und legt ebenfalls seine Füße, allerdings mit den Hacken, auf den mittleren Klotz.

Der einfache, stabile Holzklotz ist stets ein vielseitiges Sportgerät für Außen, das gleich mehrere Funktionen auf einem Vita Parcours innehat. Er erlaubt es dem Sportler, den Schwierigkeitsgrad seiner Übungen individuell zu justieren. Darüber hinaus ist man dadurch unabhängig von der Art des Untergrundes eines Fitnesspfades, der je nach Witterungsbedingungen zum Teil auch recht aufgeweicht sein kann.

Produktdetails:

- Farbe: RAL9007 (weitere Farben auf Anfrage)

Höhe: 117 cm

Länge: 284 cm

Breite: 198 cm

Sicherheitsbereich: 16m² (Fallschutz)

Gewicht: 26kg



Fallhöhe: 100cm

- 2 Reckstangen: Stahl pulverbeschichtet

10 natürliche Rundhölzer auf widerstandsfähigen NH

Pfostenschuhe: Stahl feuerverzinkt

- **Zielgruppe:**

Anfänger

60%

Senioren

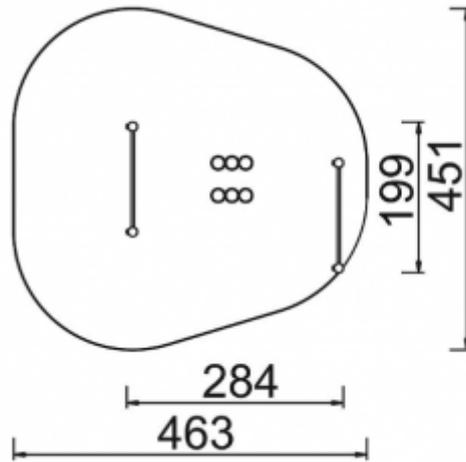
50%

Sportler

90%

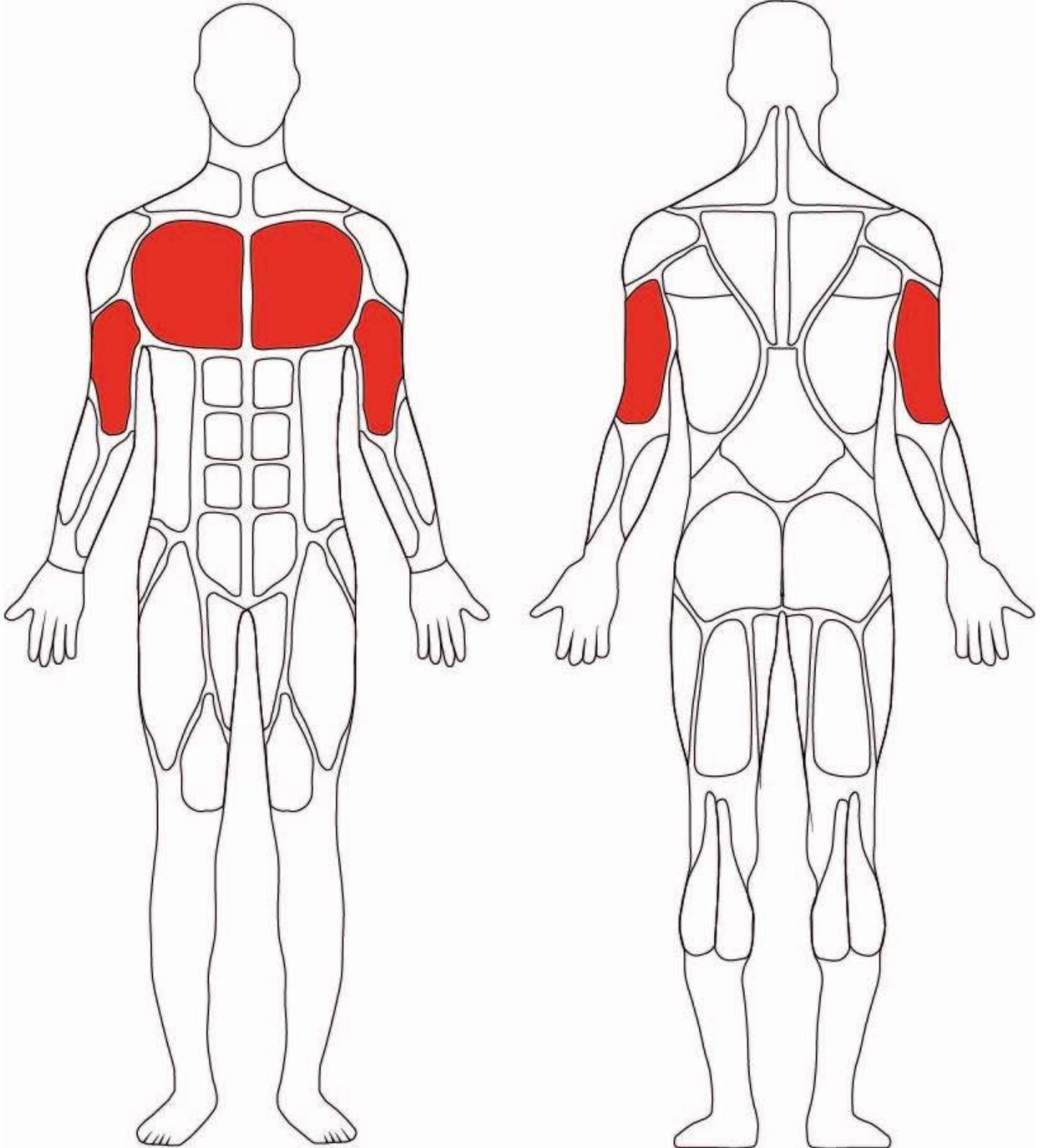
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

90%

Koordination

00%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Liegestütze

Wir positionieren unsere zusammenstehenden Beine mit den Zehenspitzen auf dem mittleren kleinen Klotz und ergreifen mit den Händen die tiefer angebrachte Reckstange. Bei hoher Körperspannung stehen wir mit durchgestreckten Armen auf der Stange aufgestützt, während unsere Beine hinten auf dem Klotz aufliegen. Der Körper schwebt nun nahezu waagrecht in der Luft und wird vorne durch Einknicken der Arme nach unten geführt. Wenn unser Kinn der Stange recht nahe kommt, haben wir den unteren Umkehrpunkt der Bewegung erreicht, wobei wir in dieser anstrengenden Position wenige Sekunden verharren können. Danach drücken wir den Körper allein mit unserer Armkraft wieder hoch in die Ausgangsstellung.

2. Liegezüge

Dafür ergreifen wir von unten her die höhere Reckstange und legen unsere Beine mit den Fersen auf den kleineren Mittelklotz. Wieder befindet sich unser Körper in nahezu waagerechter Lage vollständig in der Luft. Jetzt ziehen wir uns mit den Armen hoch. Die Übung erinnert etwas an Klimmzüge. Wieder können wir uns daran orientieren, dass das Kinn der Querstange sehr nahe kommt. Auch in dieser anstrengenden Schräglage dürfen wir wenige Sekunden ausharren, um dann die Arme wieder langsam aushängen zu lassen.

Beanspruchte Muskelgruppen

Es sind vor allem die gesamten **Oberarmmuskeln** (Bizepse und Trizepse) sowie der große **Brustmuskel**, die durch diese Kraftübungen intensiv trainiert werden. Darüber hinaus verlangt die ständige Körperspannung aber auch den Bauchmuskeln und den Oberschenkel-Trizepsen viel Arbeit ab.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger sind fünf Wiederholungen an jedem Gerät ausreichend, um einen nachhaltigen Muskelkater auszulösen. Der Sportler macht in beiden Varianten je 15 Wiederholungen und wagt sich mit weiteren 15 Wiederholungen auch noch an die höhere Beinauflage bei den Liegestützen heran.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D





- AutoCAD 3D

