



WECHSELSPRINT / BOCKSPRING STATION



SKU: 30001



PRODUCT DESCRIPTION

An dieser Kombi-Station trainieren Sie zugleich Ihre **Schnelligkeit** und Ihre **Koordination**. Darüber hinaus werden etliche Muskelgruppen beansprucht. Im Vordergrund stehen dabei:

- Die gesamte **Oberschenkel-Muskulatur** (Bizeps und Trizeps)
 - Die **Wadenmuskeln**
 - Die **Unterarm-Muskeln**
 - Die **Trizeps der Oberarme**

Es handelt sich um eine Art "Holzpilze" mit einer wetterfesten Kunststoffbeschichtung im Abstand von ungefähr vier Metern. Ihre Höhe beträgt gut 70 Zentimeter und sie sind sehr stabil am Untergrund montiert.

Produktdetails:

- Höhe: 100 cm

Länge: 1030 cm (komplett mit Abstand montiert)

Breite: 30 cm

Sicherheitsbereich: 23m² (Fallschutz)

Schwerstes Bauteil: 7kg

Fallhöhe: 100cm

- 3 Standpfosten aus witterungsbeständigen NH

3 grüne Pilzköpfe aus GfK

Pfostenschuhe: Stahl feuerverzinkt

- Zielgruppe:



Anfänger

90%

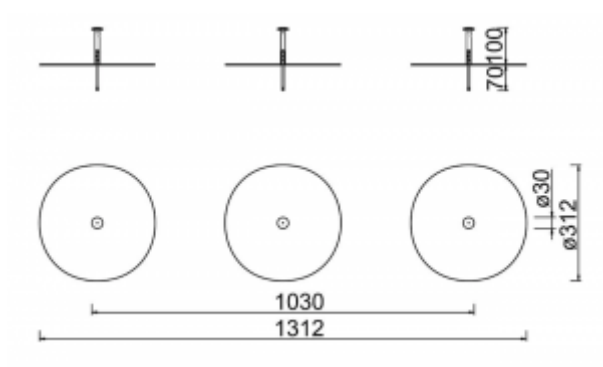
Senioren

90%

Sportler

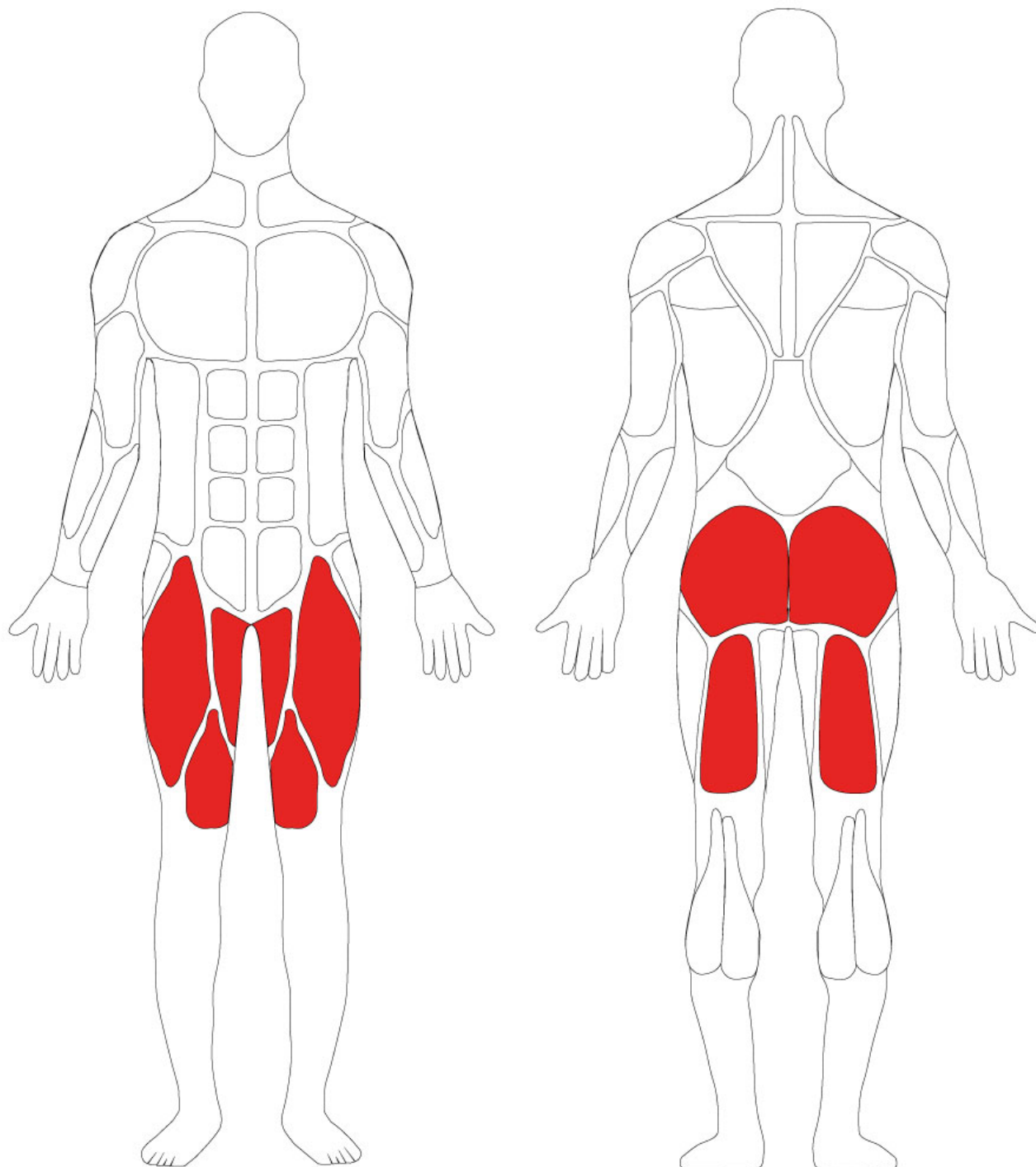
90%

• Sicherheitsbereich:



• Beanspruchte Muskelgruppen:





- Forderung der Komponente:



Aufwärmen

80%

Kraft

20%

Koordination

60%

Ausdauer

80%

Schnelligkeit

90%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Durchführung des Wechselsprints

Sie starten Ihren möglichst schnellen Lauf am ersten Bock und laufen bis zum letzten Holzpilz. Dort machen Sie eine kurze Lockerungsübung, um wieder im Sprint zum Anfangspunkt zurückzukehren. Sie können aber auch einfach um den letzten Bock herumlaufen.

Durchführung der Bocksprünge

Nach kurzem Anlauf stützen Sie sich mit beiden Händen auf den ersten Bock auf und ziehen mit einem kleinen Schlusssprung die Beine (breitbeinig) nach, um so das Hindernis bequem zu überwinden. Sie landen dann direkt hinter dem Holzpilz in einem Abstand zum nächsten Bock, der Ihnen wieder einen ganz kurzen Anlauf zum erneuten Bocksprung ermöglicht.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger macht (möglichst) bei beiden Übungen drei Durchläufe. Der fortgeschrittene Sportler erreicht mindestens fünf Wiederholungen in beiden Disziplinen.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

