

Hinweisschild für Übungen ohne Geräte | Arm-Bein-Kreisen

Zeitlose Raucherkabine - hochwertige Stahlkonstruktion mit Glaswänden aus Sicherheitsglas und verschiedenen Dachvarianten - jetzt kaufen auf [Resorti.de](https://www.resorti.de)

Artikelnummer MD-SCH261

TRIMM DEINE KOORDINATION!

ARM-BEIN-KREISEN



Ausführung der Übung
 Füße parallel und schulterbreit aufstellen, rechten Arm schulterhoch von sich strecken, rechtes Bein etwas anheben. Nun den Arm im Uhrzeigersinn und das Bein gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Nun die Seite wechseln.

Intensität
 Anfänger: 2 x 10 Wiederholungen
 Sportler: 3 x 20 Wiederholungen





Produktbeschreibung

Wählen Sie zwischen acht verschiedenen Übungen welche mit dem eigenen Körpergewicht zu absolvieren sind.

Die Übungen können sowohl vor dem eigentlichen Haupttraining, als Aufwärmprogramm oder zur Dehnung durchgeführt werden. Ist das Gerät, an welchem Sie trainieren wollen besetzt, eignen sich die Übungen auch ideal als Puffer. Dies verhindert, dass Ihre Muskeln während des Wartens wieder kalt werden. Auch kann das Hinweisschild mit verschiedenen Dehnübungen gewählt werden. Nach dem Training ist vor dem Training, weshalb die Dehnphase nicht vernachlässigt werden sollte.

Die 33 x 23 cm große Aluminum-Verbundplatte mit Edelstahlpfosten bietet genügend Platz für die Darstellung der Übung und einer zusätzlichen Übungsanleitung.

Das Schild wird von einem stabilen Edelstahlpfosten mit einem Durchmesser von 42,4 mm gehalten. Außerdem verfügt der Edelstahlpfosten über eine 45 Grad Biegung, weshalb ein angenehmer Blickwinkel für den Betrachter geschaffen wird.

Das hochwertige Material ist hervorragend verarbeitet und bietet somit den besten Schutz vor Korrosion. Hinzu kommt, dass das Schild sehr robust ist und das Vandalismus von unbefugten Dritten somit vorgebeugt werden kann.

Druck/ Bestellablauf:

Nach dem Eingang Ihrer Bestellung erhalten Sie innerhalb der angegebenen Lieferzeit einen Digitaldruck der Übungsanleitung im Freisport Layout.

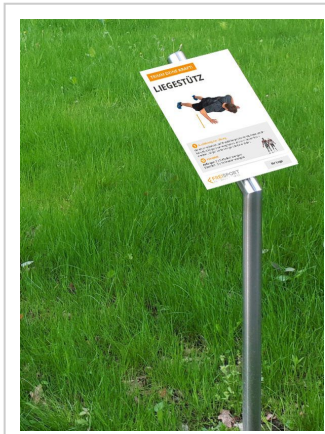
Lieferumfang:

- Aluminium-Verbund-Platte
- Digitaldruck der Übungsanleitung im Freisport Layout
- Edelstahlpfosten.

Lieferbedingungen: Innerhalb Deutschlands (Festland) versandkostenfrei (frei Bordsteinkante).

Sonderanfertigung: Sie wünschen eine andere Farbe oder Anpassung? In den meisten Fällen können wir über die Standardausführung hinaus, Ihre ganz individuellen Anpassungswünsche erfüllen.

Weitere Bilder



TRIMM DEINE KOORDINATION!

ARM-BEIN-KREISEN



1 Ausführung der Übung
Füße parallel und schulterbreit aufstellen, rechten Arm schulterhoch von sich strecken, rechtes Bein etwas anheben. Nun den Arm im Uhrzeigersinn und das Bein gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Nun die Seite wechseln.

2 Intensität
Anfänger: 2 x 10 Wiederholungen
Sportler: 3 x 20 Wiederholungen



FREISPORT
OUTDOOR FITNESS