

Kraft

Station Kniebeuge



Funktion

Training der Hüft- und Beinstreckmuskulatur.

Übungsbeschreibung

An drei unterschiedlich hohen Edelstahlvorrichtungen sollen aus dem etwa hüftbreiten Stand Kniebeugen durchgeführt werden. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch unterschiedlich hohe Edelstahlvorrichtungen und Wiederholungszahlen, wird die Hüft- und Beinstreckmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



12.04.027 Kniebeuge

Technische Angaben

Gerätemaße 3,25 m x 0,50 m (3er-Gruppe)
 Fallbereich 6,25 m x 3,50 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe < 0,75 m
 Untergrund Rasen (lt. DIN EN 1177)
 Altersangabe geeignet ab 4 Jahre