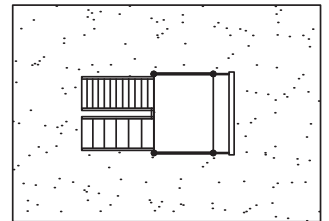


Kraft

Station Stufenturm



Funktion

Trainieren der Hüftstreckmuskulatur und der Beinmuskulatur.

Übungsbeschreibung

Die Plattform ist mehrmals über die unterschiedlich hohen Stufen zu besteigen und anschließend über die verschiedenen Klettermöglichkeiten wieder zu verlassen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die verschiedenen Stufenhöhen und die Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit, wird die Hüftstreck- und die Beinmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



12.04.009 Stufenturm

Technische Angaben

Gerätemaße 4,74 m x 2,76 m
 Fallbereich 9,20 m x 6,87 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe 3,00 m
 Untergrund Fallschutz erforderlich! (lt. DIN EN 1176/77)
 Altersangabe geeignet ab 6 Jahre