



Station  
**Doppelbalken**

Übung  
**Liegestütz**

Wiederholungen  
**2-3 Sätze  
à 5-10 Wiederholungen**

Komponente  
**Koordination  
Ausdauer  
Kraft  
Schnelligkeit**

beanspruchte  
Muskelgruppe



**Ausgangsposition**  
Stützen Sie die Hände etwas mehr als schulterbreit auf den Balken, sodass die Hände auf Brusthöhe positioniert sind.

**Ausführung**  
Körper langsam absenken. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen in Position bleiben und sich während der Ausführung nicht weiter nach außen drehen. Drücken Sie sich langsam wieder nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind.

**Schwierigkeitsgrad erhöhen**  
Hände am Boden, Füße auf einem Balken abstützen.

Handy: 0049 93 38 89-0  
Telefon: 0049 93 38 89-199  
E-Mail: info@eibe.net  
Web: www.eibe.net

# 5 52 102 063 00

## fit Fitness trail training sign double beam

made in germany



### Scope of delivery

- 1x post: robinia
- 1x sign: aluminium composite panel Dibond
- fittings: stainless steel

	Material	Robinia natural, alu dibond
	Foundation level	FL 3
	Minimum space	0,30x0,13x2,32 m
	Free falling height	-
	Foundations	1x CF
	Largest section	30x13x232 cm