

Kraftpavillon - Allgemein

Einleitung

- Im Kraftpavillon befinden sich unterschiedlichste Geräte für eine umfassende Körperausbildung mit Schwerpunkt Kraft, insbesondere variantenreiches Rumpf-, Bein- und Armkraft-Training
- Die genauen Stationsbeschreibungen bzw. Ausführungsanleitungen für die Geräte am Kraftplatz finden Sie auf den weiteren Informationstafeln

Wiederholungen und Sätze

- Anfänger: 2 - 5 Wiederholungen und das Ganze 1 - 2x (Sätze) in einer langsamen Ausführung
- Fortgeschrittene: 8 - 20 Wiederholungen und 2 - 5 Sätze in langsamer bis schneller Ausführung

Trainingseffekte

- Je nach Ausführungsintensität, -umfang und -geschwindigkeit Verbesserung des Muskelquerschnittes (Hypertrophie), der isometrischen, konzentrischen und exzentrischen Maximalkraft, der Explosivkraft, der Kraftausdauer und der Koordination

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Der Kraftpavillon steht vorrangig den „aktiven“ Motorikpark-Nutzern zur Verfügung und sollte nur von erfahrenen Fitnessathleten bzw. von Gruppen unter Anleitung genutzt werden
- Zum Erlernen der richtigen Techniken ist die Unterstützung durch geschultes Fachpersonal angeraten
- Bei den ersten Versuchen sollte immer ein Helfer unterstützend dabei sein und - falls erforderlich - die Gewichtslast mit-heben
- Im Bewegungsbereich der Geräte bzw. dem Schwingungsbereich der Tauen dürfen sich keine Personen aufhalten
- Die gesamte Anlage inkl. der Aktions- und Liegeflächen schonend behandeln, nicht als Klettergerät verwenden und auch nicht „zweckentfremden“



Battle Ropes

Aufgabe und Varianten

- Durch rhythmisches Heben und Senken der Tauen am freien Ende verschiedenste Schwingungen und Wellen erzeugen
- Gleichseitiges und gegengleiches Heben und Senken der beiden Tauen

Trainingseffekte

- Verbesserung der Arm-, Schulter und Rumpfkraft
- Verbesserung der allgemeinen Gewandtheit und Rhythmusfähigkeit

