KREISSPORTBUND OLPE e.V.

Sport bewegt den Kreis Olpe

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

DIY Sportgerät

Lauf-Sticks

Ausdauer- & Koordinationstraining

#trotzdemSPORT im Kreis Olpe

Bildrechte:
(c) Kreissportbund Olpe e.V.

Materialbedarf:
- 400 g Vogelsand oder ähnliches
- Isolierband

Aus dem Sanitärbereich:
- 1 Rohr mit Steckmuffe DN40-250 mm
- 1 Überschiebemuffe DN40
- 2 Muffenstopfen DN40

1. Schritt:
- Überschiebemuffe auf das Rohr schieben und mit einem Muffenstopfen verschließen (fest andrücken!)
- Sand einfüllen

2. Schritt:
- Rohr mit zweitem Stopfen verschließen (fest andrücken!)

3. Schritt:
- Rohr mit Isolierband ggf. dekorativ bekleben

Ergebnis & Einsatz:
- Training der Tiefenmuskulatur durch Shake-Bewegungen
- Zusatzgewicht beim Wandern, Walking, Jogging
- Fitnesstraining

Variante:
- Mit destilliertem Wasser befüllen