

# Outdoor Fitnessgerät Kombi Barren Bauchtrainer-Barren Movu Edelstahl

Outdoor Fitnessgerät aus Edelstahl für den öffentlichen Fitnesspark ?  
robuste Qualität, sichere Handhabung ? zwei Trainingsgeräte zum  
Muskelaufbau in einem

**Artikelnummer** BG-7805-7814-7800-INOX-N



## Produktbeschreibung

Dieser Artikel kombiniert zwei Movu Fitnessgeräte an einem Standpfosten.

Den [Movu Barren](#) und den Movu [Bauchtrainer-Barren](#).

Durch die Anbringung von zwei Geräten an einem Standpfosten

- sparen Sie deutlich Kosten
- verringern Sie Ihren Montageaufwand
- sparen Sie Platz, so dass sich gegebenenfalls mehr Geräte auf dem geplanten Areal unterbringen lassen

Die Outdoor Fitnessgeräte der **Serie Movu** sind

- zuverlässige
- langlebige
- robuste
- und optisch ansprechende

Elemente **für den Fitnesspark im Freien**.

Sie erfüllen die sicherheitstechnischen Anforderungen für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich nach **DIN EN 16630:2015**.

Mit ihrem frischen und klaren Design lassen sich die Movu Fitnessgeräte sowohl in Grünanlagen als auch auf städtischen Plätzen integrieren.

**Hochwertiger Edelstahl und eine solide Verarbeitung gewährleisten**

- einen dauerhaften Einsatz auch unter widrigen Witterungsbedingungen.
- ein gefahrloses Trainieren mit hohem Motivations- und Spaßfaktor.

**Alle Materialien sind auf intensive sportliche Nutzung und klimatische Einflüsse ausgelegt:**

- Pfosten und Trainingselement aus Edelstahl AISI 304
- Armlehnen aus UV- und feuchtigkeitsbeständigem Hochdrucklaminat (HPL)
- Verbindungsmaterialien wie Schrauben und Muttern ausschließlich aus Edelstahl
- Label mit Nutzungshinweisen aus anodisiertem Aluminium
- Display für Label aus Polyamid in Limonengrün

Die Outdoor Fitnessgeräte der Serie Movu bieten wir auch in Ausführungen mit Pulverbeschichtung an, die eine individuelle farbliche Gestaltung erlauben.

- [Zur Serie Movu Edelstahl gelangen Sie hier.](#)
- [Zur Serie Movu mit Farbauswahl gelangen Sie hier.](#)

Grundsätzlich lassen sich alle Movu Geräte zu einem Doppel-Artikel zusammenfügen. Falls Sie Ihre gewünschte Kombination nicht finden, [sprechen Sie uns einfach an](#). Wir kalkulieren Ihnen gerne den Vorteilspreis.

## Produkteigenschaften

<b>Crossselling Ähnliche Artikel</b>	Movu Serie Edelstahl
<b>Trainingsziele</b>	Agilität, Kraft
<b>Nutzergruppe</b>	Senioren, Sportler
<b>Muskelgruppen</b>	Brust, Schulter, Arme, Bauch, Oberarme
<b>Material</b>	Edelstahl

## Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **Kombiniert zwei Einzelgeräte**
- **wartungsarm dank Edelstahl**
- **stärkt die Muskulatur vor allem im Bauch- und Brustbereich**
- **ganzheitlicher Muskulaturaufbau durch Eingengewichts-Training**
- **für sportliche Nutzer und Kraftsportler**
- **stabile Bodenbefestigung durch Einbetonieren oder Aufdübeln**
- **Für einen dauerhaften Einsatz im Außenbereich geeignet**
- **entspricht EN 16630:2015**
- **für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich**
- **geeignet für Personen ab 14 Jahren mit einer Körpergröße von min. 140 cm**

## Technische Daten

<b>Material</b>	Edelstahl
<b>Material Armlehnen</b>	Hochdrucklaminat
<b>Maße (H x B x T)</b>	ca. 2000 x 730 x 2300 mm
<b>Gewicht Pfosten</b>	ca. 15 kg
<b>Gewicht Barren</b>	ca.10 kg
<b>Gewicht Bauchtrainer-Barren</b>	ca.12 kg
<b>maximale Fallhöhe</b>	1200 mm*
<b>Bodenbefestigung</b>	aufdübeln oder einbetonieren
<b>Max. Körpergewicht pro Nutzer</b>	150 kg

\* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 1200 mm gilt laut **Norm EN 16630: Rasen**.

Alternativ dazu finden Sie in unserem Shop [Fallschutzplatten für eine Fallhöhe bis 1,5 m](#).

TÜV SÜD  
Image not found or type unknown

Das Outdoor Fitnessgerät ist durch den TÜV SÜD geprüft und bestätigt. Das Fitnessgerät entspricht den Bestimmungen der EN 16630 - Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich.

Bei Fragen zur EN Norm und zu den einzuhaltenden Sicherheitsanforderungen [beraten wir Sie gerne](#).

**Der Movu Barren und der Bauchtrainer-Barren sind Bewegungsgeräte für sportliche Nutzer.**

**Die Benefits durch das Training an den Geräten:**

- mittelschweres bis sehr intensives Training
- bringt deutlichen Kraftzuwachs
- außerdem Verbesserung von Ausdauer und Körperkoordination
- Eigenkörpergewichts-Training spricht ganzheitlich mehrere Muskelgruppen an
- frische Luft und Tageslicht erhöhen den gesundheitlichen Effekt
- verbessert die Ausdauer
- regelmäßiges Training wirkt positiv auf Lebensqualität und geistige Fitness

**Am Movu Fitnessgerät können viele verschiedene Übungen ausgeführt werden:**

- Dips bzw. Barrenstütze mit freischwebenden Beinen (sehr kraftintensiv)
- abgemilderte Dips mit den Beinen auf der unteren Querstange abgestützt
- Body-Rows – eine abgemilderte Version von frei hängenden Klimmzügen
- Beinheber-Übungen
- Squats bzw. Kniebeugen, bei denen die Holme als Griffe zur Stabilisierung dienen

**Die klassische Übung am Barren sind Dips (Barrenstütz).**

**Am Bauchtrainer-Barren stützt sich der Nutzer auf den Armlehnen auf und zieht die Beine nach oben.**

**Trainierte Muskelgruppen:** seitliche und mittlere Bauchmuskulatur, Schultern, Brust, Oberarme

## Ausführung der Übung (Dips / Barrenstütz)

Stützen Sie sich zunächst mit fast ausgestreckten Armen auf den Barren.

Nun lassen Sie sich langsam und kontrolliert nach unten sinken, indem Sie Ihre Ellenbogen anwinkeln. Halten Sie dabei die Körperspannung insbesondere in der Bauch- und Rückenmuskulatur. Sehr gut trainierte Nutzer lassen sich so weit herabsinken, dass sich die Brust auf einer Höhe mit den Händen befindet. Es empfiehlt sich aber, mit einer weniger tiefen Bewegung zu starten. Atmen Sie während der Abwärtsbewegung ein.

Drücken Sie den Körper anschließend etwas schneller wieder in die Ausgangsposition hinauf, wobei Sie gleichzeitig ausatmen.

Beginnen Sie die Übung mit einer wenig intensiven Ausführung. Passen Sie Intensität, Geschwindigkeit und Häufigkeit der Übung Ihrem individuellen Fitnessstand an. Vermeiden Sie Überanstrengung und bleiben Sie immer etwas unterhalb Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit.

**Empfohlener Richtwert für die Ausführung:**

- 3 Durchgänge mit jeweils 3, 5 oder 10 Wiederholungen
- ca. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

outdoor-fitnessgeraet-barren-movu-edelstahl-bg-7814-uebung

Image not found or type unknown

## Weitere Bilder

