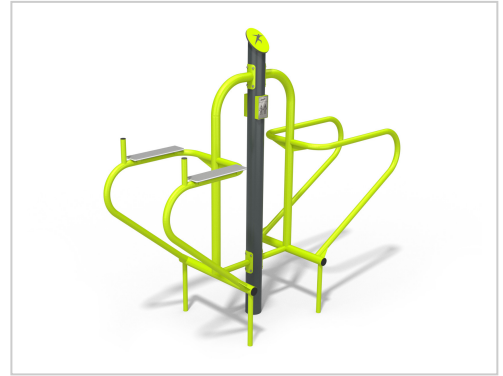


# Outdoor Fitnessgerät Kombi Barren Bauchtrainer-Barren Movu

Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl für den öffentlichen Fitnesspark ? robuste Qualität, sichere Handhabung ? zwei Trainingsgeräte in einem

**Artikelnummer** BG-7805-7814-7800-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.

**In einem aufwendigen Verfahren vor Korrosion geschützter Stahl 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 Trainingselemente aus sandgestrahltem und mehrfach pulverbeschichtetem Stahl
- 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

Neben den pulverbeschichteten Varianten bieten wir alle Movu Fitnessgeräte auch in einer unbeschichteten Version aus Edelstahl an.

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

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

## Lieferumfang

- Träger-Pfosten
- 2 Trainingselemente, vormontiert
- Label mit Benutzungshinweisen
- Verbindungsmaterial
- Bodenanker und zugehöriges Verbindungsmaterial zum Einbetonieren
- Ankerbolzen und zugehöriges Verbindungsmaterial zum Aufdübeln
- Montageanleitung

## Produkteigenschaften

|                                      |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Trainingsziele</b>                | Agilität, Kraft                        |
| <b>Nutzergruppe</b>                  | Senioren, Sportler                     |
| <b>Crossselling Ähnliche Artikel</b> | Movu Serie Pulverbeschichtet           |
| <b>Muskelgruppen</b>                 | Brust, Schulter, Arme, Bauch, Oberarme |
| <b>Material</b>                      | Metall, pulverbeschichtet              |

## Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **Kombiniert zwei Einzelgeräte**
- **freie Farbwahl**
- **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

|                               |                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------|
| Material                      | sandgestrahlter Stahl, 3-fach pulverbeschichtet |
| Material Armlehnen            | Hochdrucklaminat                                |
| Maße (H x B x T)              | ca. 2000 x 730 x 2300 mm                        |
| Gewicht Pfosten               | ca. 15 kg                                       |
| Gewicht Barren                | ca.10 kg                                        |
| Gewicht Bauchtrainer-Barren   | ca.12 kg                                        |
| maximale Fallhöhe             | 1200 mm*                                        |
| Bodenbefestigung              | aufdübeln oder einbetonieren                    |
| Max. Körpergewicht pro Nutzer | 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](#).

## 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 wenigertiefen 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

