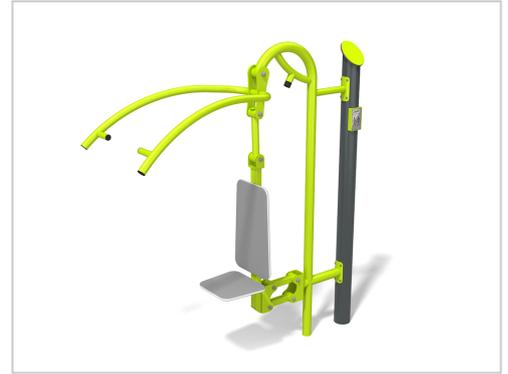


# Outdoor Fitnessgerät Kraftstation Movu

Outdoor Fitnessgerät mit freier Farbwahl für den öffentlichen Fitnesspark ? robuste Qualität und sichere Handhabung ? Jetzt bei FREISPORT bestellen

**Artikelnummer** BG-7812-7800-N



## Produktbeschreibung

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 Trainingselement aus sandgestrahltem und mehrfach pulverbeschichtetem Stahl
- Derehscheiben aus dreilagigem HDPE-Kunststoff, Feuchtigkeits- und UV-unempfindlich
- Verbindungsmaterialien wie Schrauben und Hutmutter 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.](#)

## Lieferumfang

- Träger-Pfosten
- Trainings-Element
- Label mit Benutzungshinweisen
- Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Einbetonieren: Bodenanker und zugehöriges Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Aufdübeln: Ankerbolzen und zugehöriges Verbindungsmaterial
- Montageanleitung

## Produkteigenschaften

<b>Nutzergruppe</b>	Sportler
<b>Crossselling Ähnliche Artikel</b>	Movu Serie Pulverbeschichtet
<b>Muskelgruppen</b>	Nacken, Schulter, Rücken, Arme
<b>Trainingsziele</b>	Kraft
<b>Material</b>	Metall, pulverbeschichtet

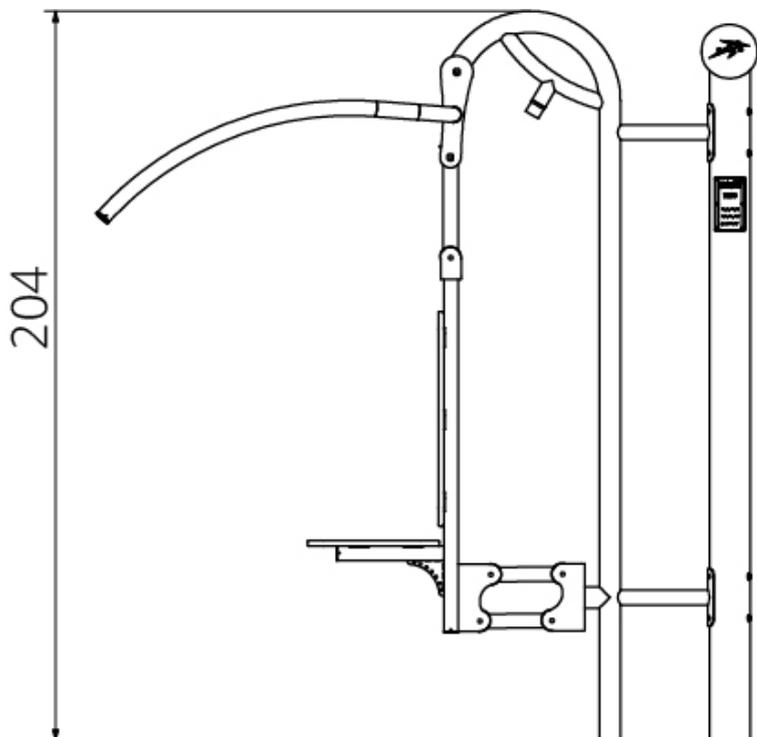
## Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **freie Farbwahl**
- **Kräftigung von Armen, Schultern, Rücken**
- **ideal für sportliche Nutzer**
- **mit anderen Geräten der Movu Serie zu Doppelgerät kombinierbar**
- **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>	sandgestrahlter Stahl, 3-fach pulverbeschichtet
<b>Material Sitz</b>	Hochdrucklaminat
<b>Länge</b>	ca. 1850 mm
<b>Breite</b>	ca. 700 mm
<b>Höhe</b>	ca. 2040 mm
<b>Gewicht Pfosten</b>	ca. 15 kg
<b>Gewicht Trainingselement</b>	ca. 12 kg
<b>maximale Fallhöhe</b>	720 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 720 mm gilt laut **Norm EN 16630**: Beton, Stein, Bitumengebundener Boden. Alternativ dazu finden Sie in unserem Shop [Fallschutzplatten für eine Fallhöhe bis 1,0 m.](#)



TÜV Siegel GcNV6u3ytsw

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

Nehmen Sie auf dem Sitz platz und greifen sie mit beiden Händen die Hebel über sich. Ziehen sie die Hebel kräftig nach unten (dabei ausatmen). Anschließend lassen Sie die Hebel wieder zurück in die Ausgangsposition, wobei Sie einatmen. Sorgen Sie durch Körperspannung dafür, dass sich die Hebel nicht zu schnell nach oben bewegen.

### Empfohlener Richtwert für die Ausführung:

- 3 Durchgänge mit jeweils 5, 10 oder 15 Wiederholungen
- ca. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

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

outdoor-fitnessgeraet-kraftstation-movu-bg-7812-uebung

Image not found or type unknown

## Weitere Bilder

