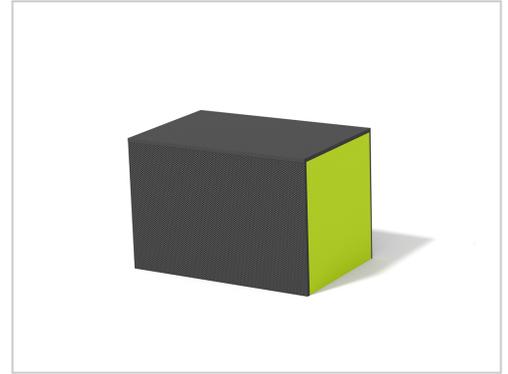


# Outdoor Fitnessgerät Sprungkasten Movu | 400 mm | Aufdübeln

Outdoor Fitnessgerät aus wetterfestem HPL-Kunststoff für den öffentlichen Fitnesspark ? robuste Qualität und sichere Handhabung ? für Sprung-Training im Freien

**Artikelnummer** BG-7618-F



## Produktbeschreibung

Das Outdoor Fitnessgerät Sprungkasten ist ein vielseitig nutzbares Trainingselement für den Fitnesspark unter freiem Himmel.

Gefertigt wird das Bewegungsgerät aus UV- und feuchtigkeitsbeständigem Hochdrucklaminat (HPL) mit rutschhemmender Oberfläche.

Der Sprungkasten erfüllt die sicherheitstechnischen Anforderungen für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich nach [DIN EN 16630:2015](#).

Das Fittesselement Sprungkasten eignet sich für

- Aufwärmtraining
- Dehnübungen
- Balance- und Körperkoordinations-Übungen
- Kraftübungen für Beine und Gesäß
- eine kleine Ruhepause zwischen zwei Trainings-Sets

Damit ist der Sprungkasten eine ideale Ergänzung für

- klassische Outdoor Fitnessgeräte
- Calisthenics-Parks
- Trimm-Dich-Pfade
- jeden Erwachsenenenspielplatz

Der Sprungkasten ist Teil unserer Movu-Serie für Outdoor Fitnessgeräte und passt optisch deswegen besonders gut in diese Geräte-Linie. Die Outdoor Fitnessgeräte der Serie Movu bieten wir in zwei Ausführungen an:

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

**Der Movu Sprungkasten ist ein Fitnessgerät für sportliche Nutzer und Senioren.**

**Die Benefits beim Training:**

- Sprungtraining mit sicherem Halt
- stärkt die Muskeln in Beinen und Gesäß
- schult die Körperkoordination
- frische Luft und Tageslicht erhöhen den gesundheitlichen Effekt
- regelmäßiges Training wirkt positiv auf Lebensqualität und geistige Fitness

## Lieferumfang

- Sprungkasten als Bausatz
- sämtliches benötigtes Verbindungsmaterial (wie Schrauben, Winkel, Kleber)
- Bodenanker zum Einbetonieren
- Fußplatten und Ankerbolzen zum Aufdübeln
- Montageanleitung

## Produkteigenschaften

<b>Trainingsziele</b>	Agilität, Ausdauer, Kraft
<b>Nutzergruppe</b>	Sportler
<b>Crossselling Ähnliche Artikel</b>	Movu Serie Pulverbeschichtet
<b>Muskelgruppen</b>	Gesäß, Beine

## Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus widerstandsfähigem HPL**
- **für Training der Bein- und Gesäßmuskulatur**
- **ideal für sportliche Nutzer**
- **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>	Hochdrucklaminat
<b>Länge</b>	ca. 600 mm
<b>Breite</b>	ca. 400 mm
<b>Höhe</b>	ca. 400 mm
<b>maximale Fallhöhe</b>	400 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 400 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

Stellen Sie sich vor den Sprungkasten. Gehen Sie in die Hocke, um Schwung zu nehmen und springen Sie auf die Oberseite des Kastens. Springen Sie dann rückwärts wieder auf den Boden.

Bei beiden Landungen – auf dem Kasten und auf dem Boden – federn Sie den Stoß ab, indem sie die Knie beugen und in die Hocke gehen.

### Empfohlener Richtwert für die Ausführung:

- 3 Durchgänge von jeweils 10, 20 oder 30 Sekunden
- ca. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

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.

outdoo-fitnessgeraet-sprungkasten-movu-bg-7618-bewegung

Image not found or type unknown

## Weitere Bilder

