

# Outdoor Fitnessgerät Barren Movu

Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl für den öffentlichen Fitnesspark ? Dip-Station / Barren mit robuster Qualität und sicherer Funktionalität

**Artikelnummer** BG-7814-7800-N



## Produktbeschreibung

Die Outdoor Fitnessgeräte der **Serie Movu** sind

- zuverlässige
- langlebige
- robuste
- und optisch ansprechende

Elemente **für den Fitnesspark im Freien.**

Alle Movu-Bewegungsgeräte 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
- Rohr-Enden mit Kappen aus weichem EPDM-Gummi
- Verbindungsmaterialien wie Schrauben und Hutmuttern ausschließlich aus Edelstahl
- Label mit Nutzungshinweisen aus anodisiertem Aluminium
- Display für Label aus Polyamid in Limonengrün

Die Serie Movu bietet Ihnen weitreichende Möglichkeiten der Farbgestaltung, was Trainingselemente, Pfosten und HDPE-Komponenten betrifft. Ausführliche Informationen zu Farbvariation und Beschichtungsverfahren finden Sie weiter unten in diesem Angebot.

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

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

## Lieferumfang

- Träger-Pfosten
- vormontiertes Gerät
- 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>	Sportler
<b>Crossselling Ähnliche Artikel</b>	Movu Serie Pulverbeschichtet
<b>Muskelgruppen</b>	Brust, Schulter, Arme, Bauch, Oberarme
<b>Material</b>	Metall, pulverbeschichtet

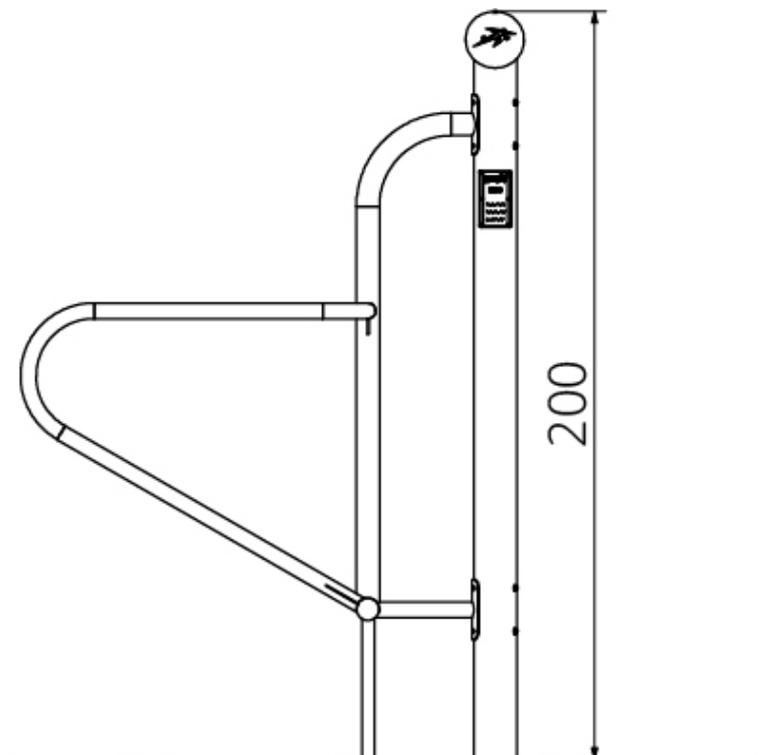
## Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **aufwendiges Beschichtungsverfahren zum Schutz vor Korrosion**
- **Kräftigt die Muskulatur des Oberkörpers**
- **verbessert Ausdauer und Körperbeherrschung**
- **für Calisthenics und sportliche Anwender geeignet**
- **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>Länge</b>	ca. 710 mm
<b>Breite</b>	ca. 1340 mm
<b>Höhe</b>	ca. 2000 mm
<b>Gewicht Pfosten</b>	ca. 15 kg
<b>Gewicht Trainingselement</b>	ca. 10 kg
<b>maximale Fallhöhe</b>	1200 mm*
<b>Bodenbefestigung</b>	aufdübeln oder einbetonieren
<b>Max. Körpergewicht</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 ist laut **Norm EN 16630** eine Rasenfläche als Untergrund zulässig. Alternativ dazu finden Sie in unserem Shop [Fallschutzplatten für eine Fallhöhe bis 1,5 m.](#)



## TÜV geprüft:

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 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.

Wenn Sie sich mit dem Rücken zum Gerät positionieren, können Sie bei Ihre Füße auf die untere Querstange setzen. Dadurch wird die Übung für Einsteiger erleichtert.

### Empfohlener Richtwert für die Ausführung:

- 3 Durchgänge mit jeweils 3, 5 oder 10 Wiederholungen
- 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.

## Weitere Bilder

