

Outdoor Fitnessgerät Bauchtrainer-Barren Movu

Outdoor Fitnessgerät für den öffentlichen Fitnesspark ? robuste Qualität, sichere Handhabung ? ideal im Außenbereich ? trainiert Hüftdrehung ? Jetzt bestellen

Artikelnummer BG-7805-7800-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
- 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.](#)

Lieferumfang

- Träger-Pfosten
- Trainings-Element, vormontiert
- Verbindungsmaterial
- Bodenanker und zugehöriges Verbindungsmaterial zum Einbetonieren
- Ankerbolzen und zugehöriges Verbindungsmaterial zum Aufdübeln
- Montageanleitung

Produkteigenschaften

Trainingsziele	Agilität, Kraft
Nutzergruppe	Sportler
Crossselling Ähnliche Artikel	Movu Serie Pulverbeschichtet
Muskelgruppen	Bauch
Material	Metall, pulverbeschichtet

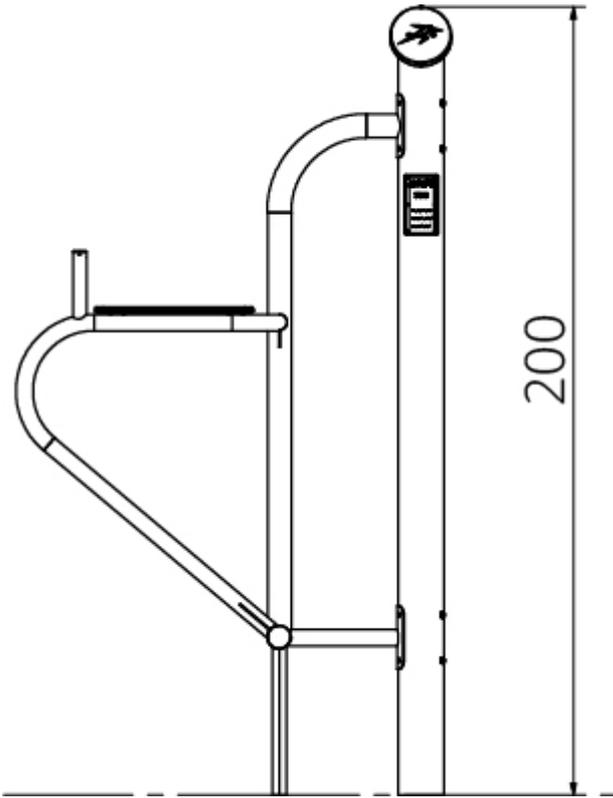
Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **freie Farbwahl**
- **effektive Kräftigung der Bauchmuskulatur**
- **verbessert Körperkoordination**
- **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

Material	sandgestrahlter Stahl, 3-fach pulverbeschichtet
Material Armlehne	Hochdrucklaminat
Länge	ca. 730 mm
Breite	ca. 1100 mm
Höhe	ca. 2000 mm
Gewicht Pfosten	ca. 15 kg
Gewicht Trainingselement	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 ist laut **Norm EN 16630 natürlicher Oberboden** als Untergrund zulässig. Alternativ dazu finden Sie in unserem Shop [Fallschutzplatten für eine Fallhöhe bis 1,5 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

Stützen Sie sich -wie in der Abbildung zu sehen - mit den Unterarmen auf den Armlehnen auf und fassen Sie die Griffe. Setzen Sie Ihre Füße zunächst auf die untere Querstange, um leichter in die Grundposition zu kommen. Bringen Sie Spannung in Ihren Oberkörper und lassen Sie ihre Füße nun frei in der Luft schweben. Mit dem Ausatmen bringen Sie Ihre Beine in die Höhe und lassen sie mit dem Ausatmen wieder herab.

Mit angewinkelten Beinen lässt sich die Übung relativ einfach ausführen. Je gerader Sie die Beine ausstrecken, desto intensiver wird die Übung.

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 Häufigkeit der Übung Ihrem individuellen Fitnessstand an. Vermeiden Sie Überanstrengung und bleiben Sie immer etwas unterhalb Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit.

outdoor-fitnessgeraet-bauchtrainer-barren-movu-bg-7805-uebung

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

