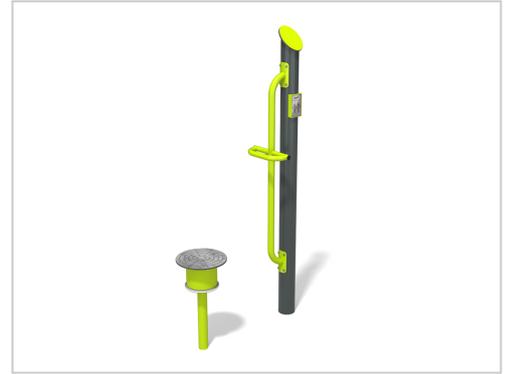


Outdoor Fitnessgerät Hüfttrainer sitzend Movu

Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl für den Fitnesspark im Freien? robuste Qualität, sichere Handhabung ? trainiert Hüftdrehung ? Jetzt bestellen

Artikelnummer BG-7804-7800-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
- Sitzplatte aus UV- und feuchtigkeitsbeständigem Hochdrucklaminat (HPL) mit rutschhemmender Oberfläche
- 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
- Griffe-Element zur Befestigung am Posten
- Sitzplatten-Element mit Dreh-Mechanik
- Label mit Benutzungshinweisen
- Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Einbetonieren: zwei Bodenanker und zugehöriges Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Aufdübeln: Ankerbolzen und zugehöriges Verbindungsmaterial
- Montageanleitung

Produkteigenschaften

| | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Trainingsziele | Agilität |
| Nutzergruppe | Senioren |
| Crossselling Ähnliche Artikel | Movu Serie Pulverbeschichtet |
| Muskelgruppen | Rücken, Bauch |
| Material | Edelstahl |

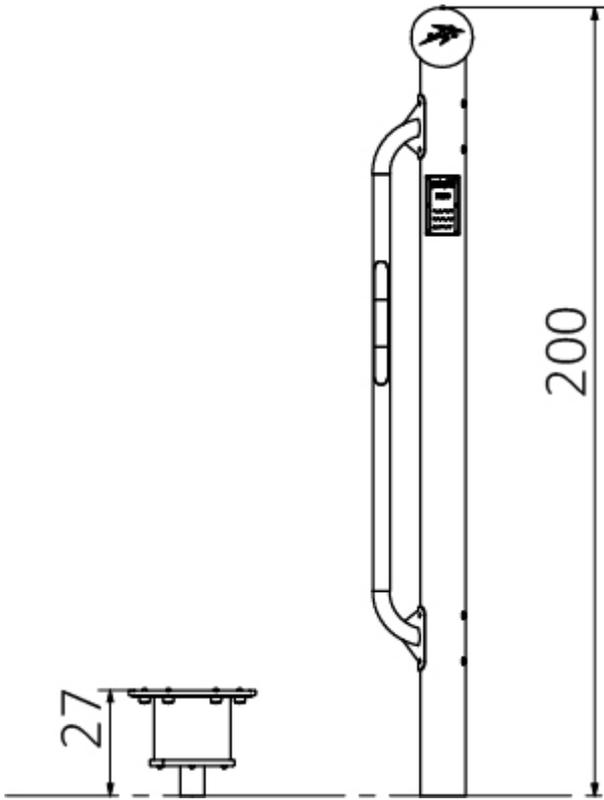
Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **freie Farbwahl**
- **Hüftrotation trainieren ohne Verletzungsrisiko**
- **verbessert Beweglichkeit des Oberkörpers**
- **ideal für Senioren**
- **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 Trittplatte | Hochdrucklaminat |
| Länge | ca. 870 mm |
| Breite | ca. 320 mm |
| Höhe | ca. 2000 mm |
| Gewicht Pfosten | ca. 15 kg |
| Gewicht Trainingselement | ca. 20 kg |
| maximale Fallhöhe | 270 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 340 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

Wie in der Abbildung zu sehen fassen Sie die Griffe mit beiden Händen und nehmen auf der drehbaren Stizplatte platz.

Drehen Sie Ihren Unterkörper abwechselnd zu der einen und der anderen Seite. Der Oberkörper bleibt geradeaus gerichtet. Spannen Sie dazu Ihre Bauchmuskulatur an.

Empfohlener Richtwert für die Ausführung:

- 3 Durchgänge von jeweils 1, 2 oder 3 Minuten
- 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-huefttrainer-sitzend-movu-bg-7804-uebung

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

