

Outdoor Fitnessgerät Bauchbank Movu

Outdoor Fitnessgerät mit freier Farbwahl für den öffentlichen Fitnesspark ?
robuste Qualität und sichere Handhabung ? effektives Bauchmuskeltraining
im Freien

Artikelnummer BG-7807-7800-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
- Liegefläche aus vandalismus-sicherem, dreilagigem HDPE-Kunststoff, Feuchtigkeits- und UV-unempfindlich
- 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
- Label mit Benutzungshinweisen
- Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Einbetonieren: ein Bodenanker und zugehöriges Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Aufdübeln: Ankerbolzen und zugehöriges Verbindungsmaterial
- Montageanleitung

Produkteigenschaften

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

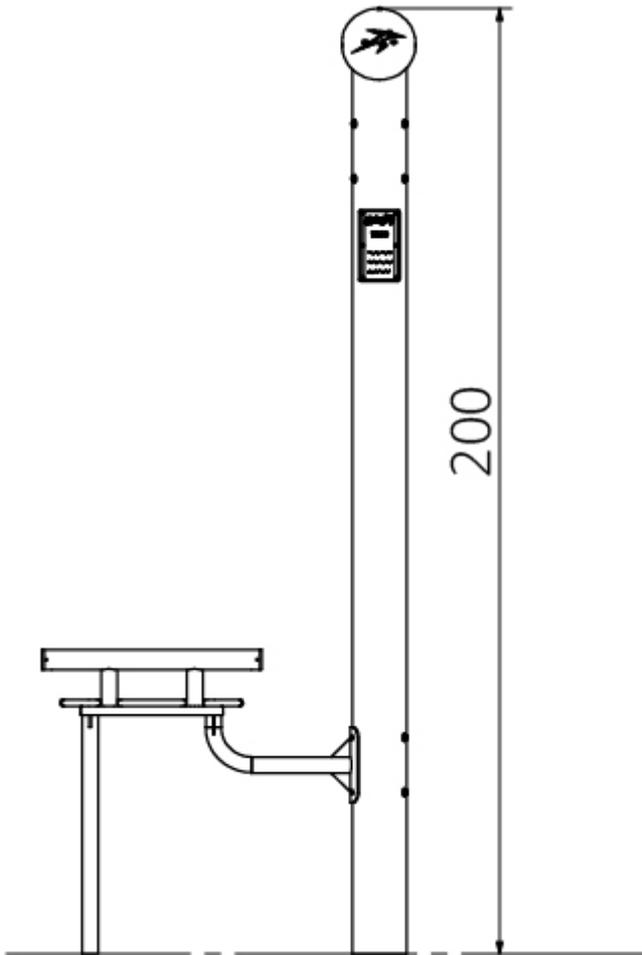
Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **für Bauchtraining im Liegen**
- **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 Liegefläche	Hochdrucklaminat
Länge	ca. 1050 mm
Breite	ca. 790 mm
Höhe	ca. 2000 mm
Gewicht Pfosten	ca. 15 kg
Gewicht Trainingselement	ca. 11 kg
maximale Fallhöhe	640 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 640 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 SÜD
Image not found or type unknown

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

Legen Sie sich rücklings auf die Liegefläche und greifen Sie die Querstange oberhalb Ihres Kopfes. Atmen Sie ein und spannen Sie Ihren Oberkörper an. Mit dem Ausatmen heben Sie die Beine in die Höhe. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie wieder einatmen.

Beginnen Sie die Übung mit angewinkelten Beinen. 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-rueckentrainer-movu-bg-7807-uebung

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

