

Outdoor Fitnessgerät Klimmzug-Leiter Movu

Outdoor Fitnessgerät für den öffentlichen Fitnesspark ? 3-fach pulverbeschichtet ? robuste Qualität, sichere Handhabung ? Klimmzug und Kletterübungen

Artikelnummer BG-7806-7800-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 aufstädtischen 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
- 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	Schulter, Rücken, Arme, Bauch, Oberarme
Material	Metall, pulverbeschichtet

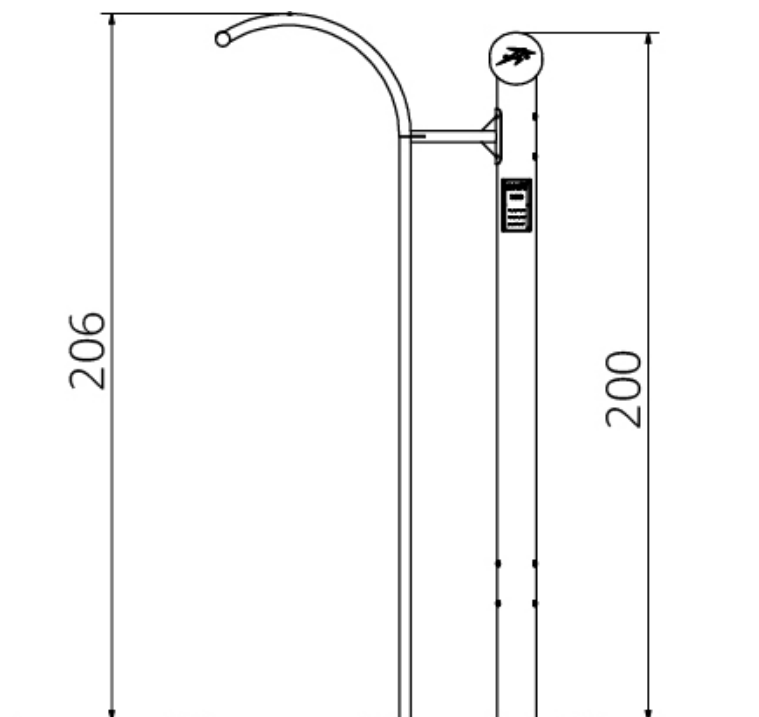
Produkt Merkmale

- Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl
- freie Farbwahl
- für Klimmzüge, Beinheber, Squats, Lunges
- kräftigt die Muskulatur des gesamten Oberkörpers
- 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. 1000 mm
Breite	ca. 960 mm
Höhe	ca. 2060 mm
Gewicht Pfosten	ca. 15 kg
Gewicht Trainingselement	ca. 12 kg
maximale Fallhöhe	1000 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 1000 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

Greifen Sie mit beiden Händen an die Reckstange. Der Abstand zwischen den Händen sollte dabei etwas mehr als schulterbreit sein, die Handflächen zeigen nach vorn. Ziehen Sie Ihre Schultern bewusst nach hinten und nach unten. Atmen Sie ein und ziehen Sie sich dann mit dem Ausatmen kräftig in die Höhe - wenn möglich bis sich Ihr Kinn oberhalb der Reckstange befindet. Halten Sie während der gesamten Übung die Körperspannung insbesondere in der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Nun lassen Sie sich kontrolliert und etwas langsamer wieder nach unten sinken, wobei Sie wieder einatmen.

Sie können die Übung variieren - und so verschiedene Muskelpartien ansprechen - indem Sie unterschiedliche Abstände zwischen Ihren Händen wählen oder in den Untergriff wechseln (die Handflächen sind zum Körper gerichtet).

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-klimmzug-leiter-movu-bg-7806-uebung

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

