

Outdoor Fitnessgerät Barren Movu Edelstahl

Outdoor Fitnessgerät aus Edelstahl für den öffentlichen Fitnesspark ?
robuste Qualität und sichere Handhabung ? Dip-Station / Barren für
verschiedene Übungen

Artikelnummer BG-7814-7800-INOX-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.

Hochwertiger Edelstahl 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 Edelstahl AISI 304
- Rohr-Enden mit Kappen aus weichem EPDM-Gummi
- Verbindungsmaterialien wie Schrauben und Muttern ausschließlich aus Edelstahl
- Label mit Nutzungshinweisen aus anodisiertem Aluminium
- Display für Label aus Polyamid in Limonengrün

Die Outdoor Fitnessgeräte der Serie Movu bieten wir auch in Ausführungen mit Pulverbeschichtung an, die eine individuelle farbliche Gestaltung erlauben.

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

Lieferumfang

- Träger-Pfosten
- vormontiertes Gerät
- Label mit Benutzungshinweisen
- Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Einbetonieren: Bodenanker und zugehöriges Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Aufdübeln: Ankerbolzen und zugehöriges Verbindungsmaterial
- Montageanleitung

Kombinations-Möglichkeit

An dem Pfosten des Outdoor Fitnessgeräts lassen sich zwei Geräte befestigen. [Bitte sprechen Sie uns an](#), wenn Sie ein weiteres Gerät der Movu Edelstahl Serie mit dem Barren kombinieren möchten.



Die Abbildung zeigt die Kombination von Geräten am Beispiel Kraftstation und Brustpresse. Grundsätzlich können alle Geräte der Movu-Serie Edelstahl zu Doppelgeräten zusammengefügt werden.

Durch die Kombination von zwei Geräten an einem Pfosten

- sparen Sie Kosten
- verringern Sie Ihren Montageaufwand
- sparen Sie Platz, so dass sich gegebenenfalls mehr Geräte auf dem geplanten Areal unterbringen lassen

Produkteigenschaften

Crossselling Ähnliche Artikel	Movu Serie Edelstahl
Trainingsziele	Agilität, Kraft
Nutzergruppe	Sportler
Muskelgruppen	Brust, Schulter, Arme, Bauch, Oberarme
Material	Edelstahl

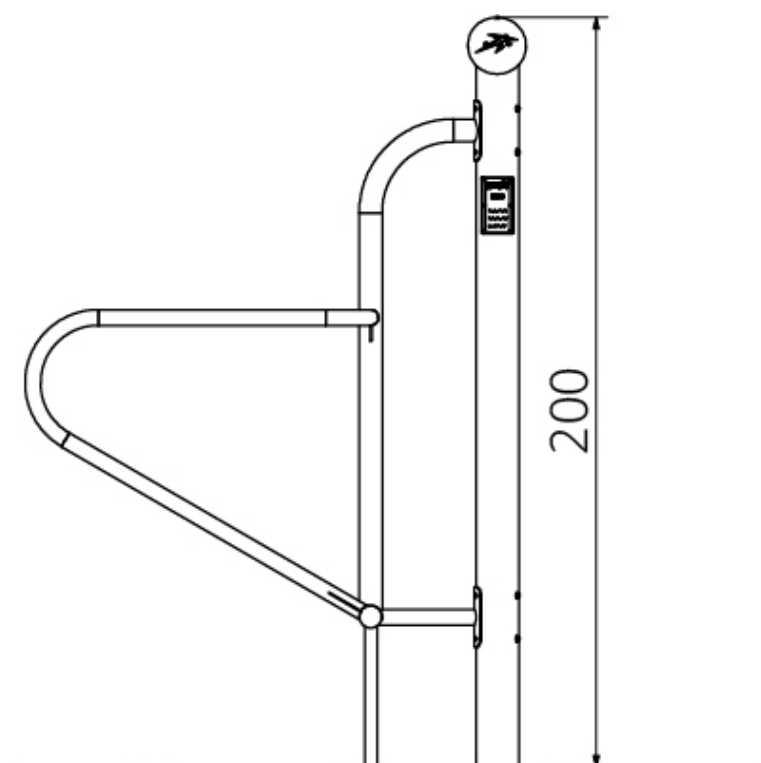
Produkt Merkmale

- Outdoor Fitnessgerät aus hochwertigem Edelstahl
- Übungen: u.a. Dips, Barrenstütz, Body-Rows, Squats
- 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

Material:	Edelstahl
Länge	ca. 710 mm
Breite	ca. 1340 mm
Höhe	ca. 2000 mm
Gewicht Pfosten	ca. 15 kg
Gewicht Trainingselement	ca. 10 kg
maximale Fallhöhe	1200 mm*
Bodenbefestigung	aufdübeln oder einbetonieren
Max. Körpergewicht	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 16630-1 für 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 wenigertiefen 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.

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.

Empfohlener Richtwert für die Ausführung:

- 3 Durchgänge mit jeweils 3, 5 oder 10 Wiederholungen
- ca. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

outdoor-fitnessgeraet-barren-movu-edelstahl-bg-7814-uebung

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

