

# Outdoor Fitnessgerät Rückentrainer Movu

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

**Artikelnummer** BG-7808-7800-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
- Standfläche aus UV- und feuchtigkeitsbeständigem Hochdrucklaminat (HPL) mit rutschhemmender Oberfläche
- hellgraue Bauchlehne aus dreilagigem HDPE-Kunststoff, Feuchtigkeits- und UV-unempfindlich
- Rohr-Enden mit Kappen aus weichem EPDM-Gummi
- Verbindungsmaterialien wie Schrauben und Hutmuttern 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
- Standflächen-Element. vormontiert
- Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Einbetonieren: zwei Bodenanker und zugehöriges Verbindungsmaterial
- bei Variante zum Aufdübeln: Ankerbolzen und zugehöriges Verbindungsmaterial
- Montageanleitung

## Produkteigenschaften

<b>Trainingsziele</b>	Agilität, Kraft
<b>Nutzergruppe</b>	Sportler
<b>Crossselling Ähnliche Artikel</b>	Movu Serie Pulverbeschichtet
<b>Muskelgruppen</b>	Rücken
<b>Material</b>	Metall, pulverbeschichtet

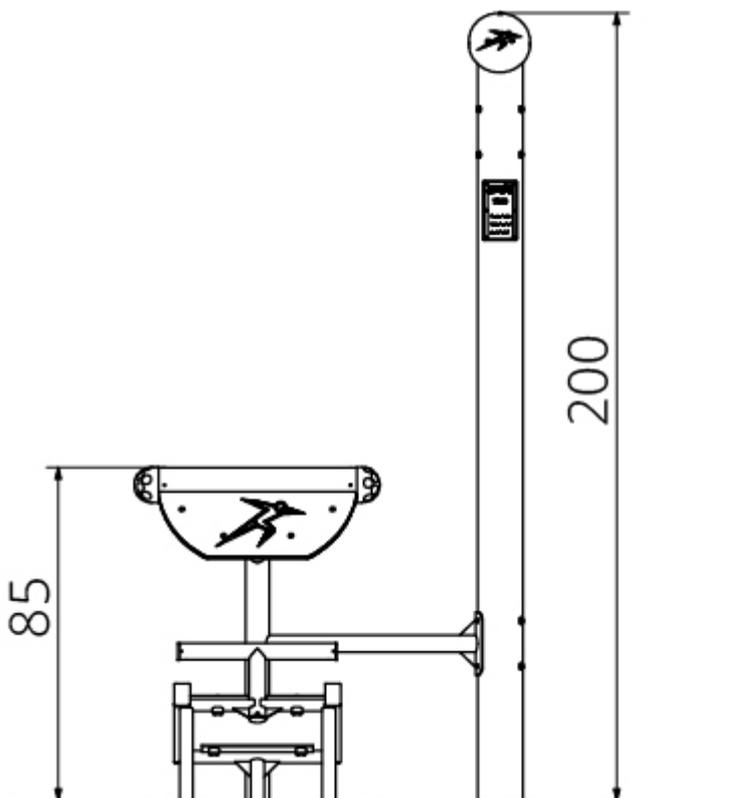
## Produkt Merkmale

- **Outdoor Fitnessgerät aus pulverbeschichtetem Stahl**
- **für Training der unteren Rückenmuskulatur**
- **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

<b>Material</b>	sandgestrahlter Stahl, 3-fach pulverbeschichtet
<b>Material Standfläche und Bauchlehne</b>	Hochdrucklaminat
<b>Länge</b>	ca. 1000 mm
<b>Breite</b>	ca. 800 mm
<b>Höhe</b>	ca. 2000 mm
<b>Gewicht Pfosten</b>	ca. 15 kg
<b>Gewicht Trainingselement</b>	ca. 26 kg
<b>maximale Fallhöhe</b>	400 mm*
<b>Bodenbefestigung</b>	aufdübeln oder einbetonieren
<b>Max. Körpergewicht pro Nutzer</b>	150 kg

\* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 400 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

Lehnen Sie sich mit dem Bauch gegen die Bauch-Lehne - wie auf der Abbildung dargestellt. Platzieren Sie Ihre Füße auf der Trittpläche so, dass Ihre Fersen durch die Querstange gehalten werden. Legen Sie die Hände an den Hinterkopf und beugen sie Ihren Oberkörper vorsichtig nach vorne hinab. Heben Sie anschließend mit einer kräftigen Bewegung den Oberkörper in die Höhe und kehren Sie so in die Ausgangsposition zurück. Der Oberkörper sollte während der gesamten Übung gerade gehalten werden. Die Beugung erfolgt nur in der Hüfte.

### 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-ruckentrainer-movu-bg-7808-uebung

Image not found or type unknown



## Weitere Bilder

