BARREN STATION

SKU: 40006

PRODUCT DESCRIPTION

Die Barren Station ist ein aus robustem Holz bestehendes Outdoor Fitnessgera□t, das sich perfekt in jeden Trimm Dich Pfad einfu□gt. Die Stangen bestehen aus langlebigen Edelstahl. Sie besteht aus zwei parallel zueinander stehenden Holz-Holmen. Mit der Barren Station kann man mit einfachen, aber gezielten U□bungen ideal die Kraft sowie die Muskulatur in Armen, der Brust und Oberko□rper trainieren. Die Barren Station gewa□hrleistet ein individuelles und vielseitiges Training, das Spaß macht.

Produktdetails:

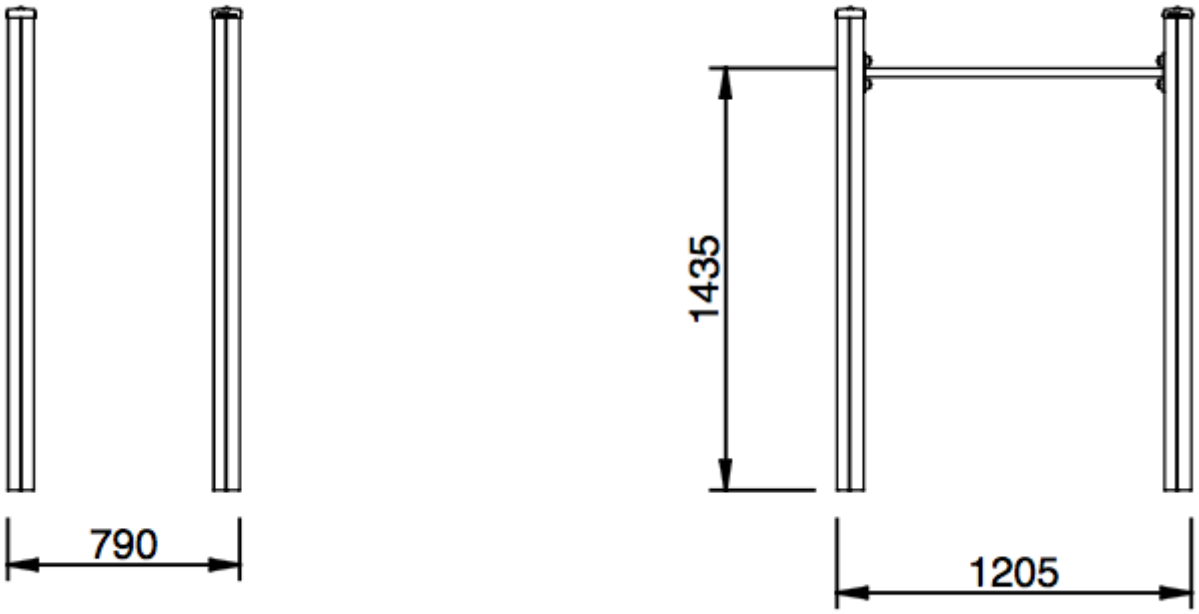
- Höhe: 160 cm

Länge: 120 cm

Breite: 79 cm

Sicherheitsbereich: 14m2 (Fallschutz)

Fallhöhe: 143cm



- **Zielgruppe:**

Anfänger

70%

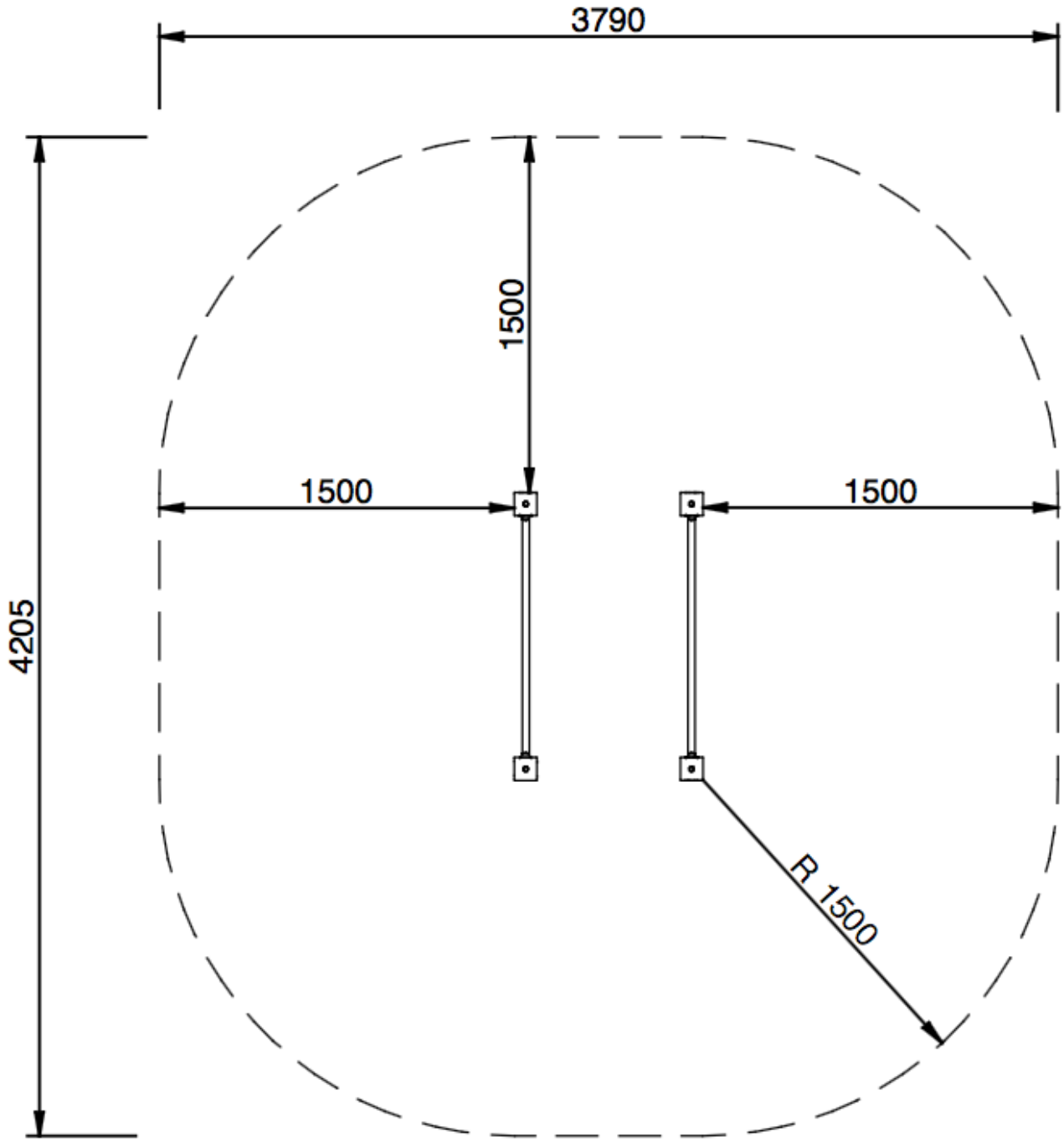
Senioren

60%

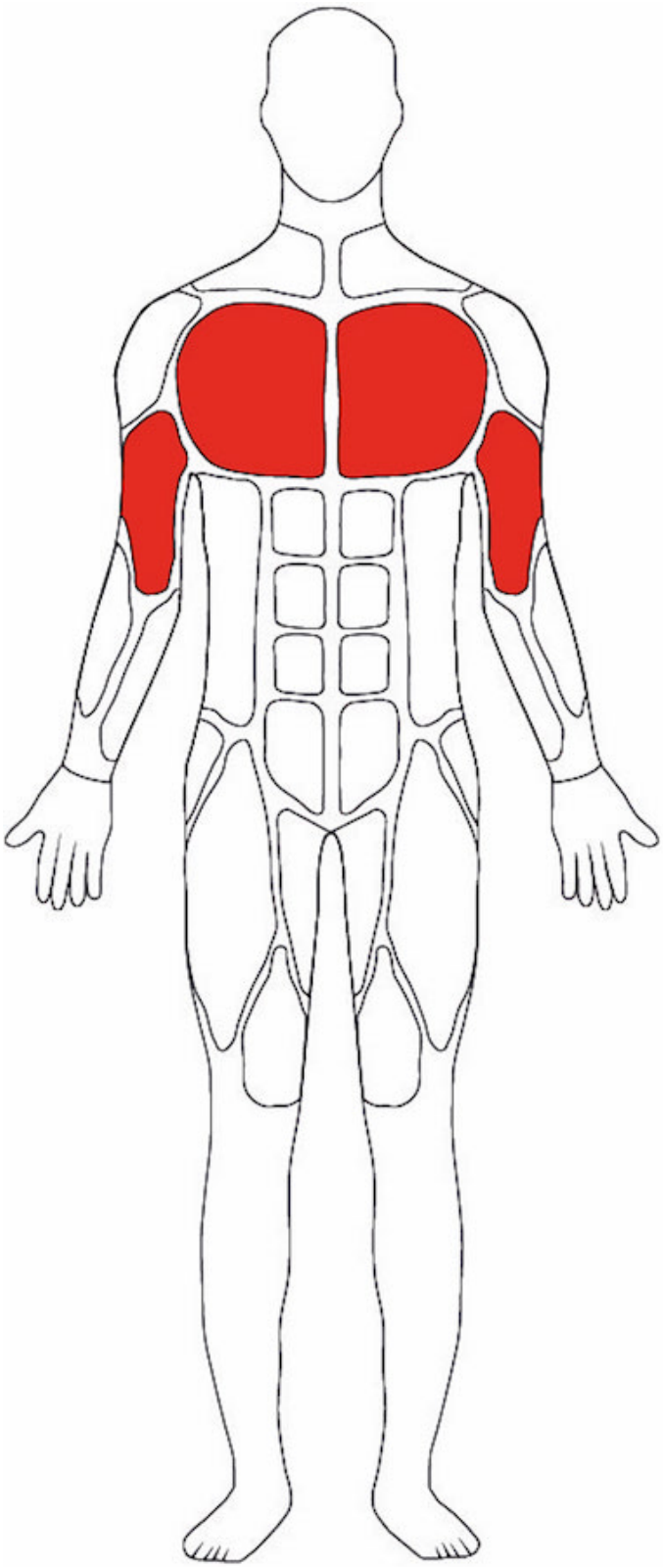
Sportler

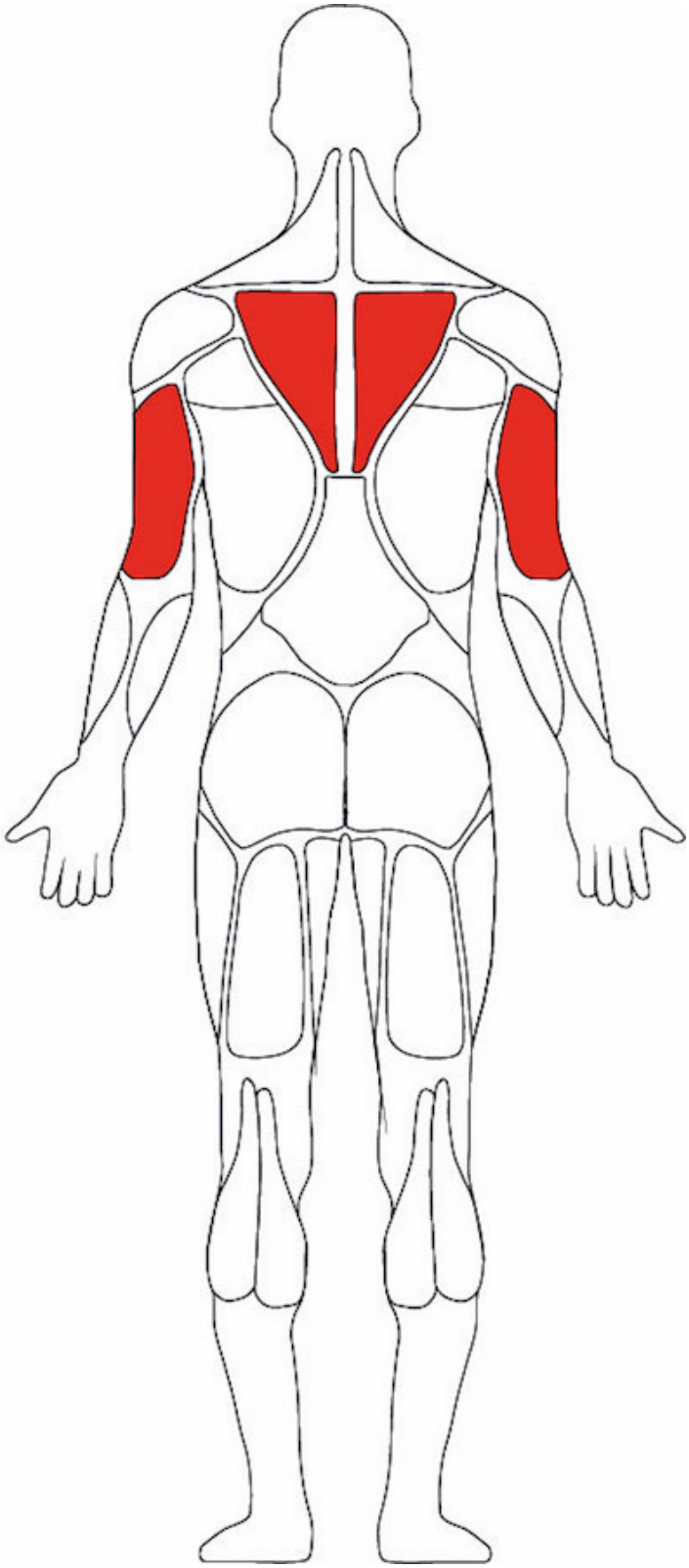
80%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

50%

Ausdauer

30%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übungsvariante 1

Wir stellen uns zwischen die beiden parallelen Holmen der Barren Station und legen die Hände rechts und links auf die Holmen. Sodann drücken die Arme durch, wodurch wir uns vom Boden abheben. Die Beine heben wir leicht nach hinten vom Boden ab. Dann beugen wir abwechseln die Arme und strecken sie wieder durch. In jeder Position verharren wir kurzfristig.

Übungsvariante 2

Wir stellen uns vor einen der beiden parallelen Holmen der Barren Station mit dem Gesicht zu einem Holmen hin. Dann nehmen wir die Hände seitlich nach vorne hoch und greifen einen Holmen. Anschließend gehen wir mit gestrecktem Oberkörper leicht nach vorne, bis die Schultern sich unter dem Holmen befinden. In dieser Position lassen wir uns abwechselnd hängen, so dass die Arme fast komplett durchgestreckt sind und ziehen uns dann langsam wieder hoch, bis die Arme angewinkelt sind. In jeder Position verharren wir kurze Zeit.

Anzahl der Wiederholungen

Übungsvariante 1

Die Übung sollte von Anfängern 5 mal wiederholt werden. Fortgeschrittene können diese 15 mal wiederholen.

Übungsvariante 2
Diese Übung sollten die Anfänger 5 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext

Download

- AutoCAD 2D

Download

-