



## BARREN STATION



SKU: 40006

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Barren Station ist ein aus robustem Holz bestehendes Outdoor Fitnessgerät, das sich perfekt in jeden Trimm Dich Pfad einfügt. 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 Übungen ideal die Kraft sowie die Muskulatur in Armen, der Brust und Oberkörper trainieren. Die Barren Station gewährleistet ein individuelles und vielseitiges Training, das Spaß macht.

### Produktdetails:

- Höhe: 160 cm

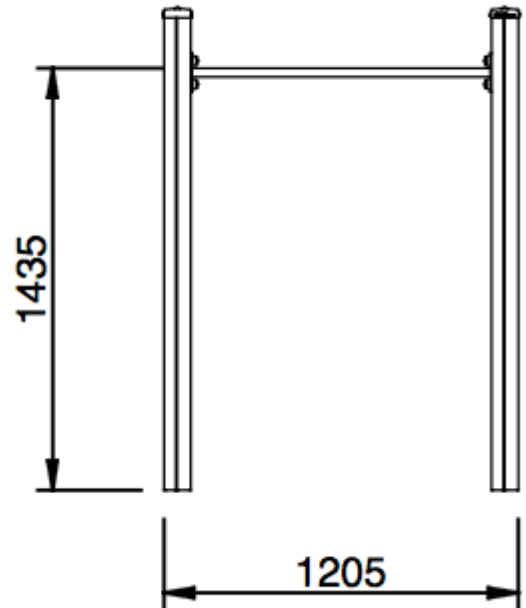
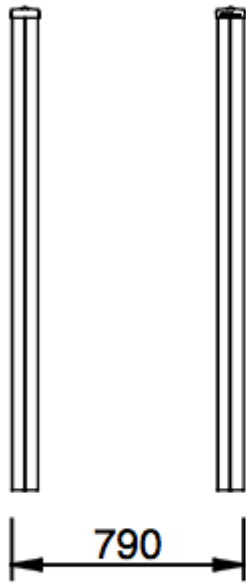
Länge: 120 cm

Breite: 79 cm

Sicherheitsbereich: 14m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Fallhöhe: 143cm





•

• Zielgruppe:

Anfänger

70%

Senioren

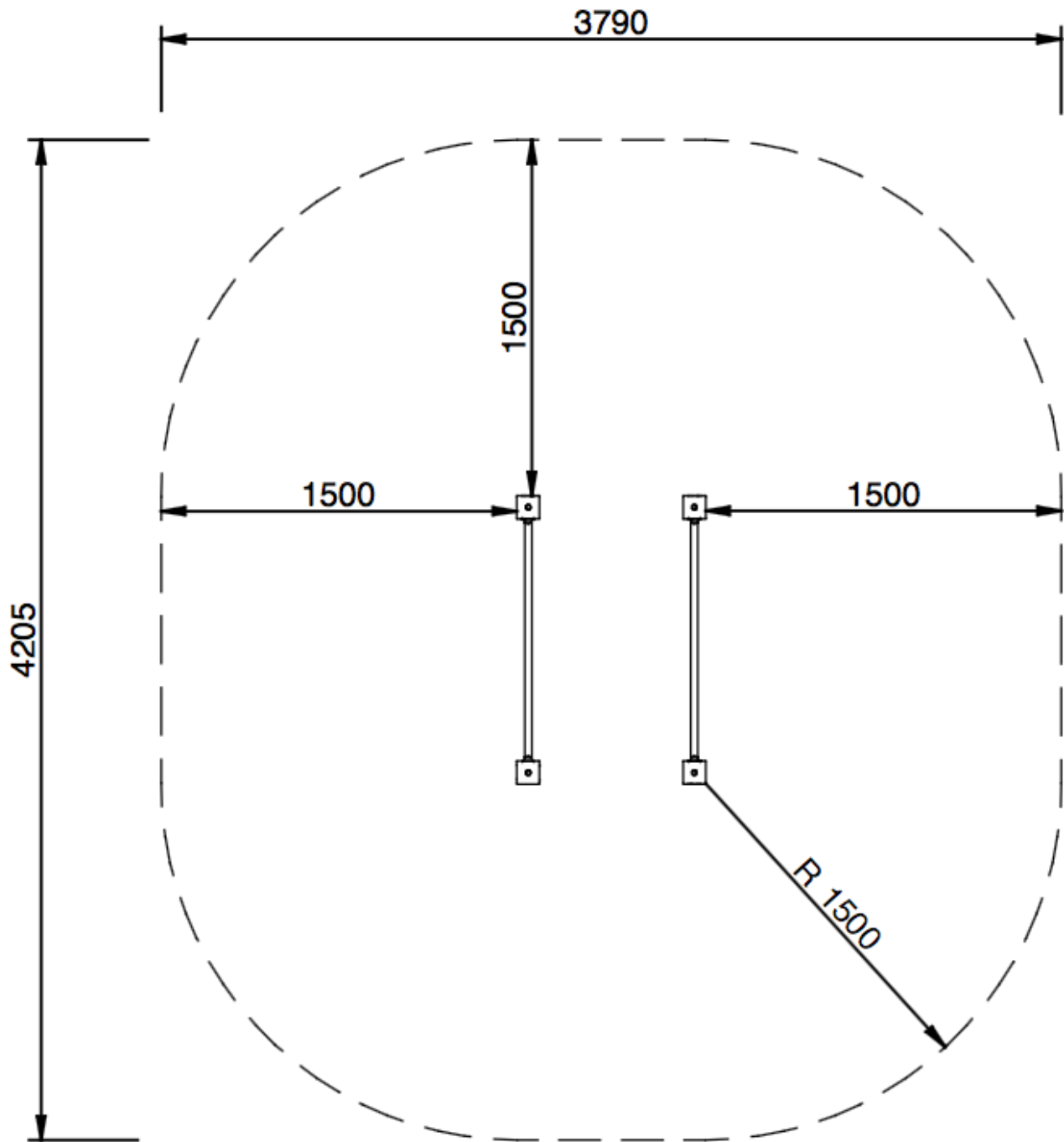
60%

Sportler

80%

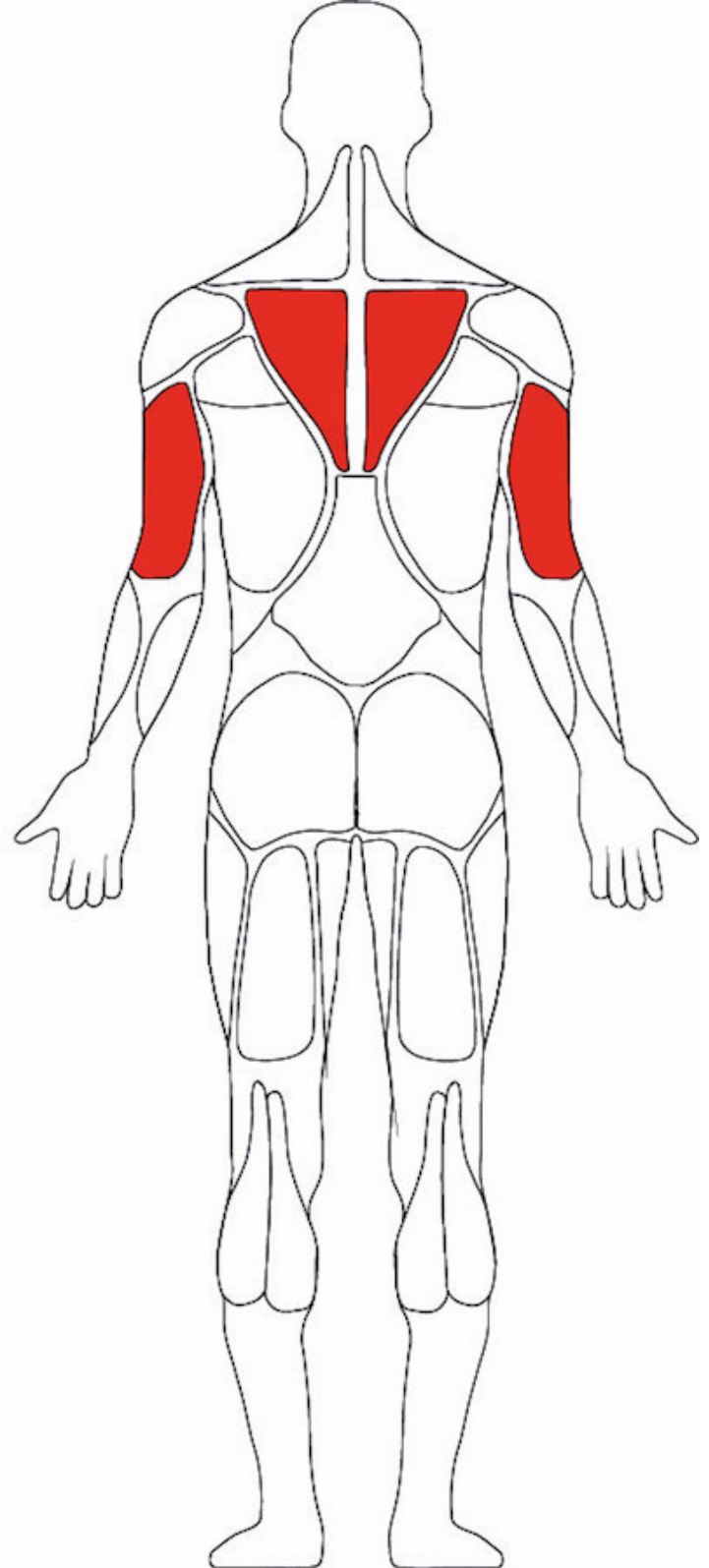
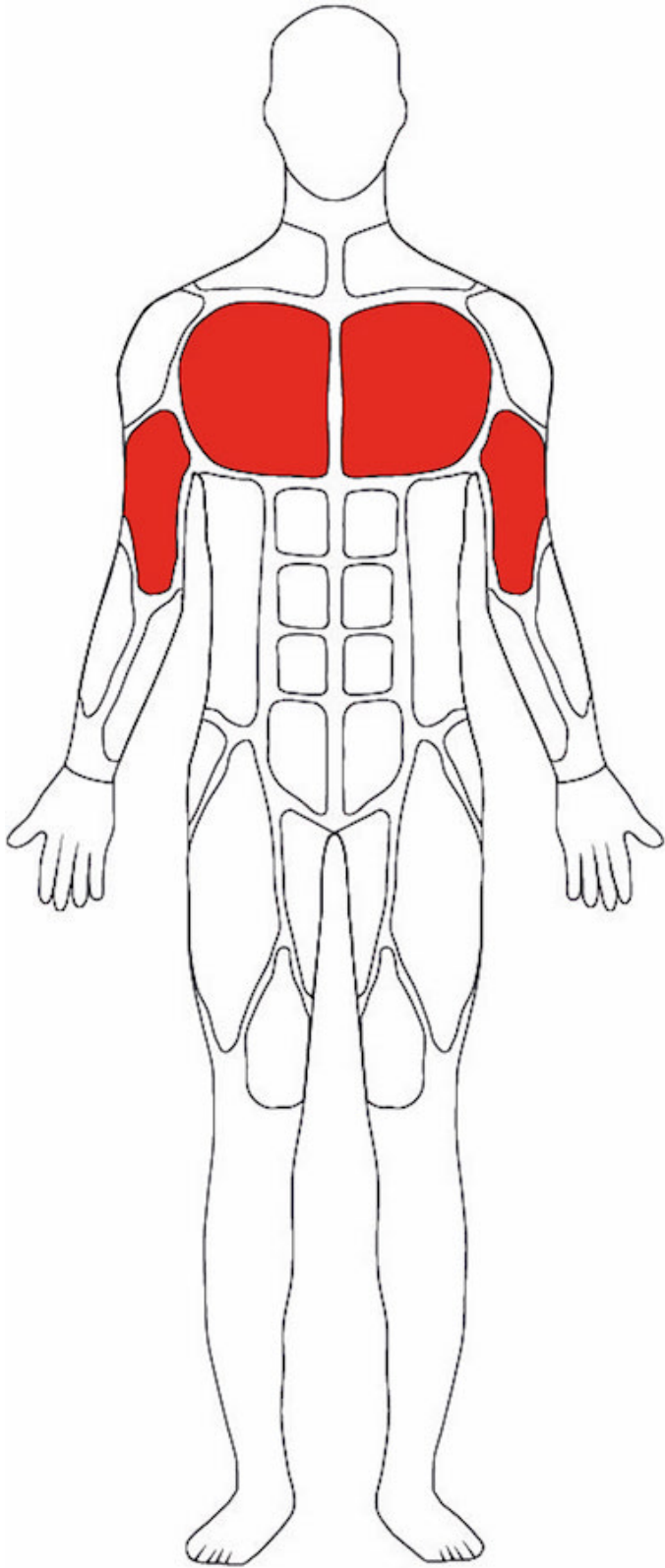
• Sicherheitsbereich:





- 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 abwechselnd 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



- AutoCAD 2D



•

