



## FAHRRADBANK STATION



---

SKU: 40021

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Fahrradbank Station besteht eigentlich aus 2 Teilen: Der Bank aus massivem und behandeltem Holz (auch aus Recycling Material lieferbar) sowie der Pedalstationen, die im Boden befestigt sind. Mit der befestigten Pedalstation wird das Treten der Fahrradtrittbewegung nachgeahmt. Zu jeder Fahrradbank Station gehören jeweils 2 Pedalstationen, damit 2 Personen gleichzeitig trainieren können. Die Fahrradbank Station ist ein tolles Outdoor Sportgerät, das auf jedem Trimm Dich Pfad vorhanden sein sollte. Mit der Fahrradbank Station trainiert man einfach und mit viel Spaß die Bein- und Oberschenkelmuskulatur, sowie Ihre Ausdauer.

### Produktdetails:

- Höhe: 44cm (Sitzbank)

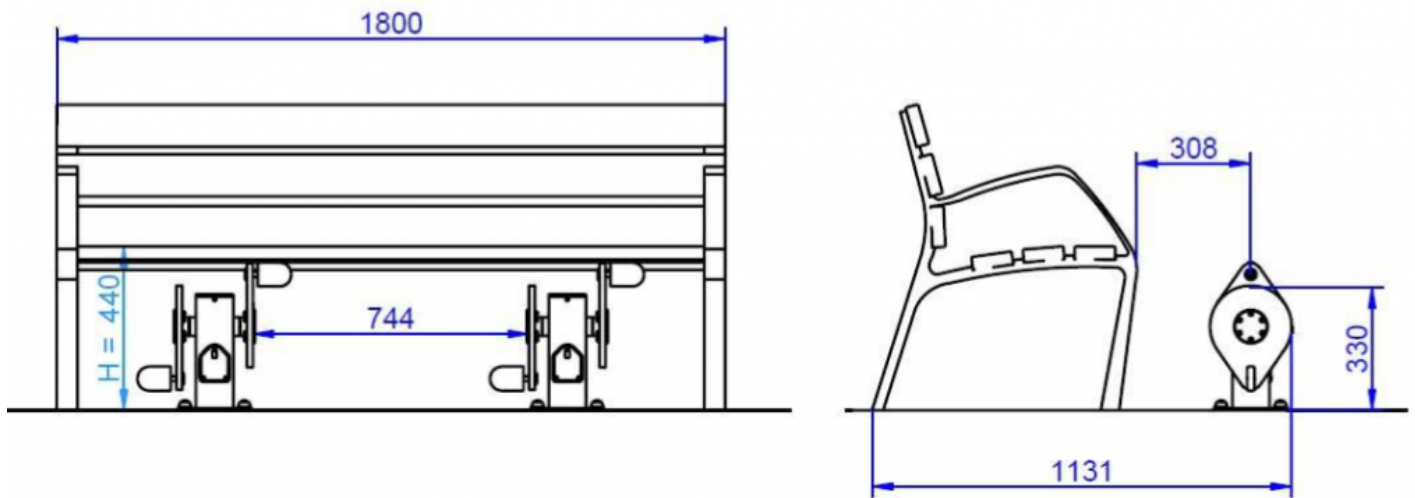
Länge: 180 cm

Breite: 113 cm

Sicherheitsbereich: 19m<sup>2</sup> (Fallschutz)



Fallhöhe: 44 cm



• Zielgruppe:

Anfänger

100%

Senioren

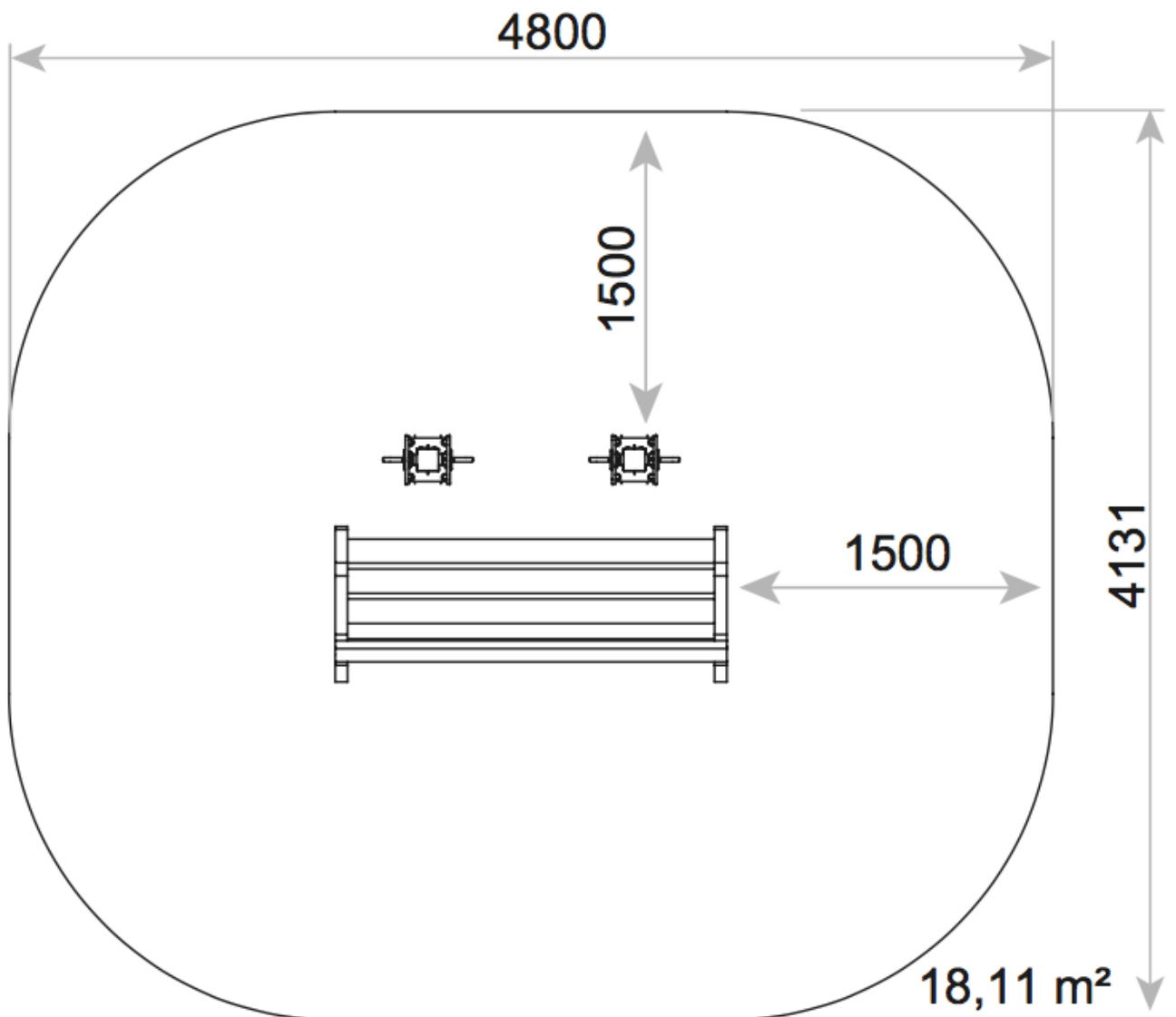
100%

Sportler

20%

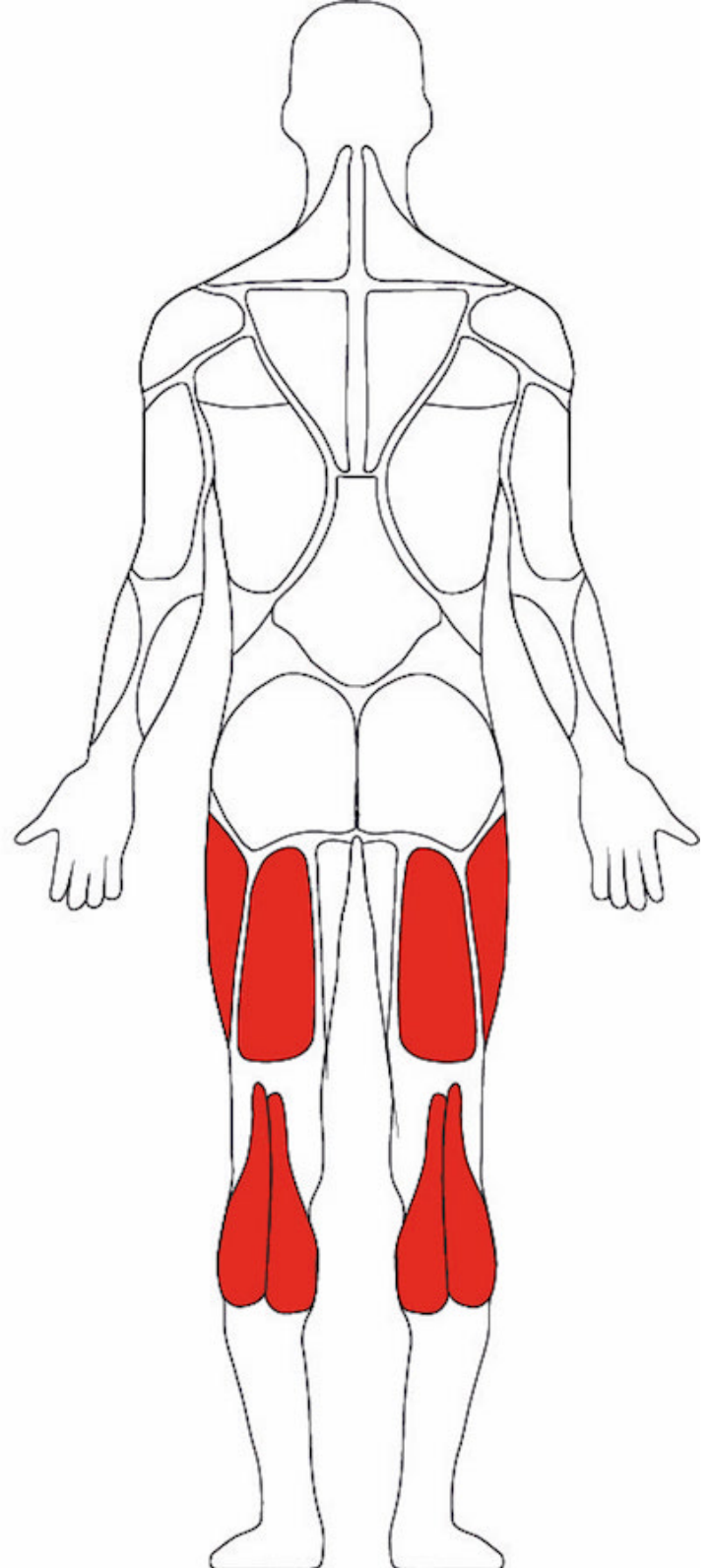
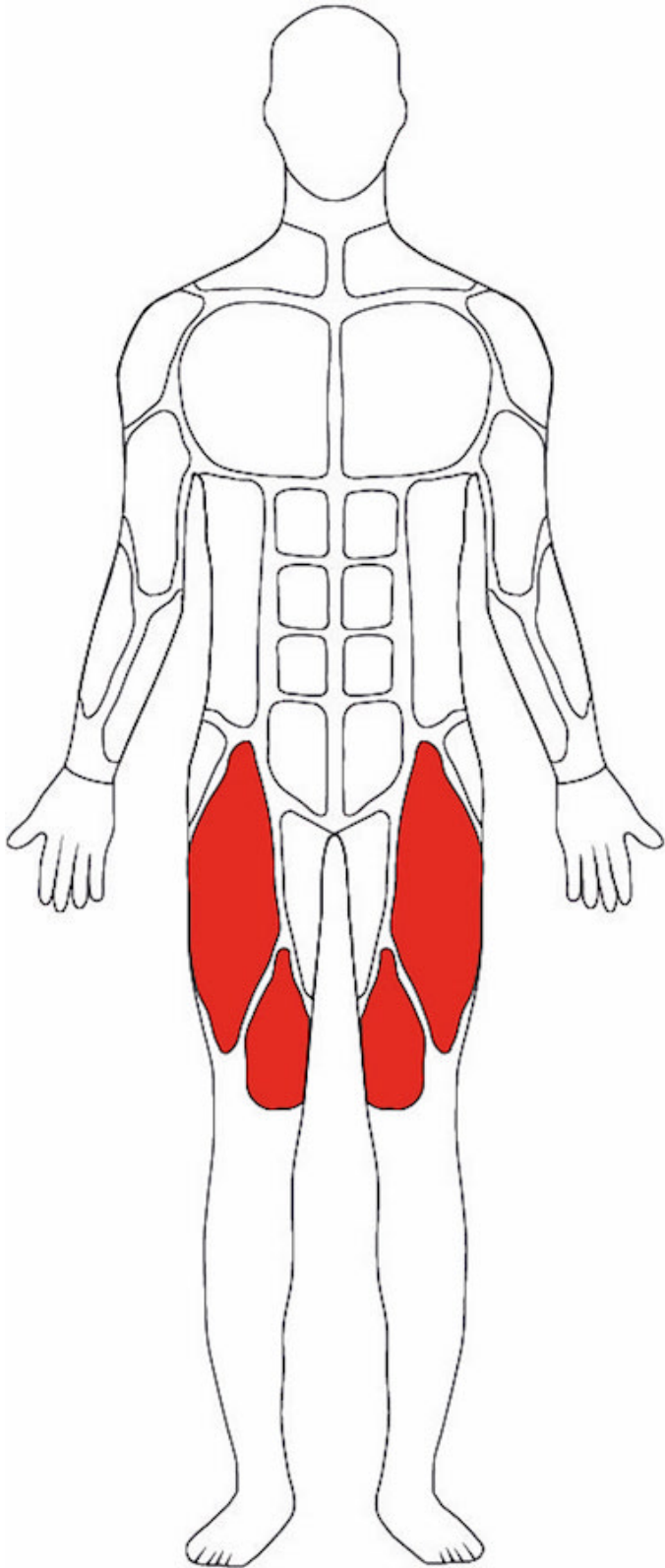
• Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

80%

**Kraft**

0%

**Koordination**

0%

**Ausdauer**

90%

**Schnelligkeit**

70%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir setzen uns auf die Bank in aufrechter Haltung, den Rücken halten wir gerade, die Arme lassen wir seitlich am Körper herabhängen. Dabei sollten die Oberschenkel etwa zur Hälfte auf der Bank liegen. Dann stellen wir die Füße auf die Pedale und fangen an, die Füße in kreisenden Bewegungen abwechselnd nach vorne zu drücken, um so mit dem „Fahr- bzw. Tretvorgang“ zu beginnen.

### Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten diese Übung 10 Minuten durchführen. Fortgeschrittene sollten die Übung 20 Minuten durchführen.

## DOWNLOADS

Ausschreibungstext

