



## OBERKÖRPER STATION



---

SKU: 40016

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Oberkörper Station ist ein aus massivem und behandeltem Holz bestehendes Outdoor Fitnessgerät. Sie eignet sich hervorragend für jeden guten Trimm Dich Pfad. Die Oberkörperstation setzt sich aus zwei unterschiedlich hohen und hintereinander angebrachten Edelstahl Holmen, die durch einen senkrechten Balken getrennt sind, zusammen. Mit der vielseitigen Oberkörper Station macht das Training richtig Spaß. Man kann mit der Oberkörper Station durch einfache, gezielte Übungen die Kraft und die Muskulatur in den Armen, sowie der Brust und dem Oberkörper aufbauen und trainieren.

### Produktdetails:

- Höhe: 108 cm

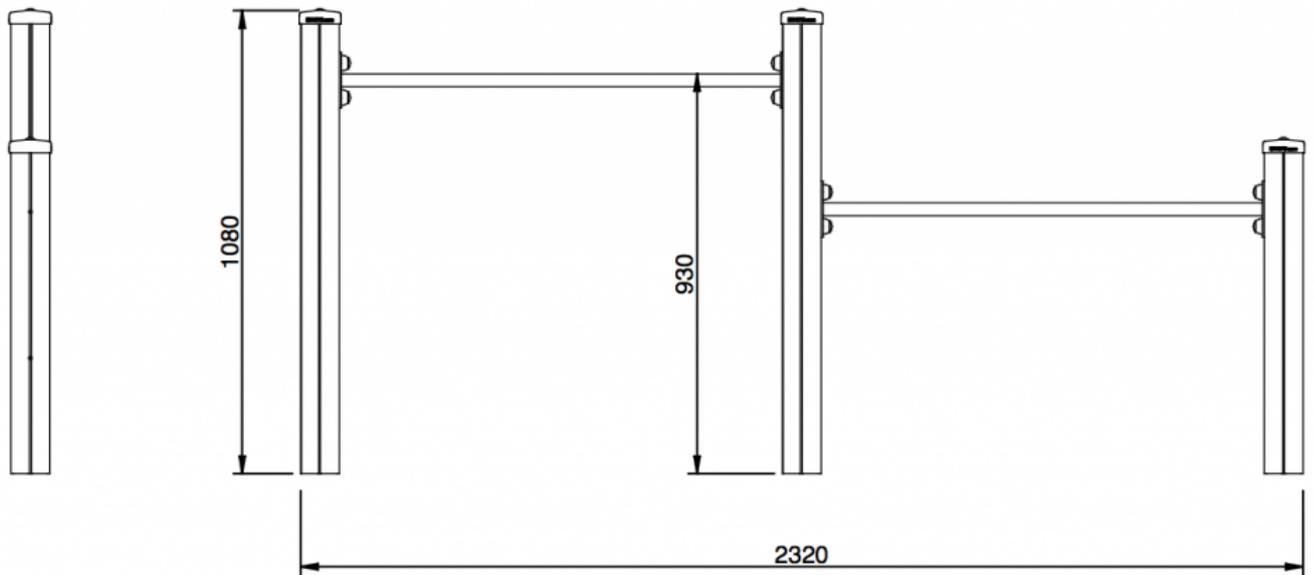
Länge: 232 cm

Breite: 9 cm

Sicherheitsbereich: 15m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Fallhöhe: 93 cm





• Zielgruppe:

Anfänger

70%

Senioren

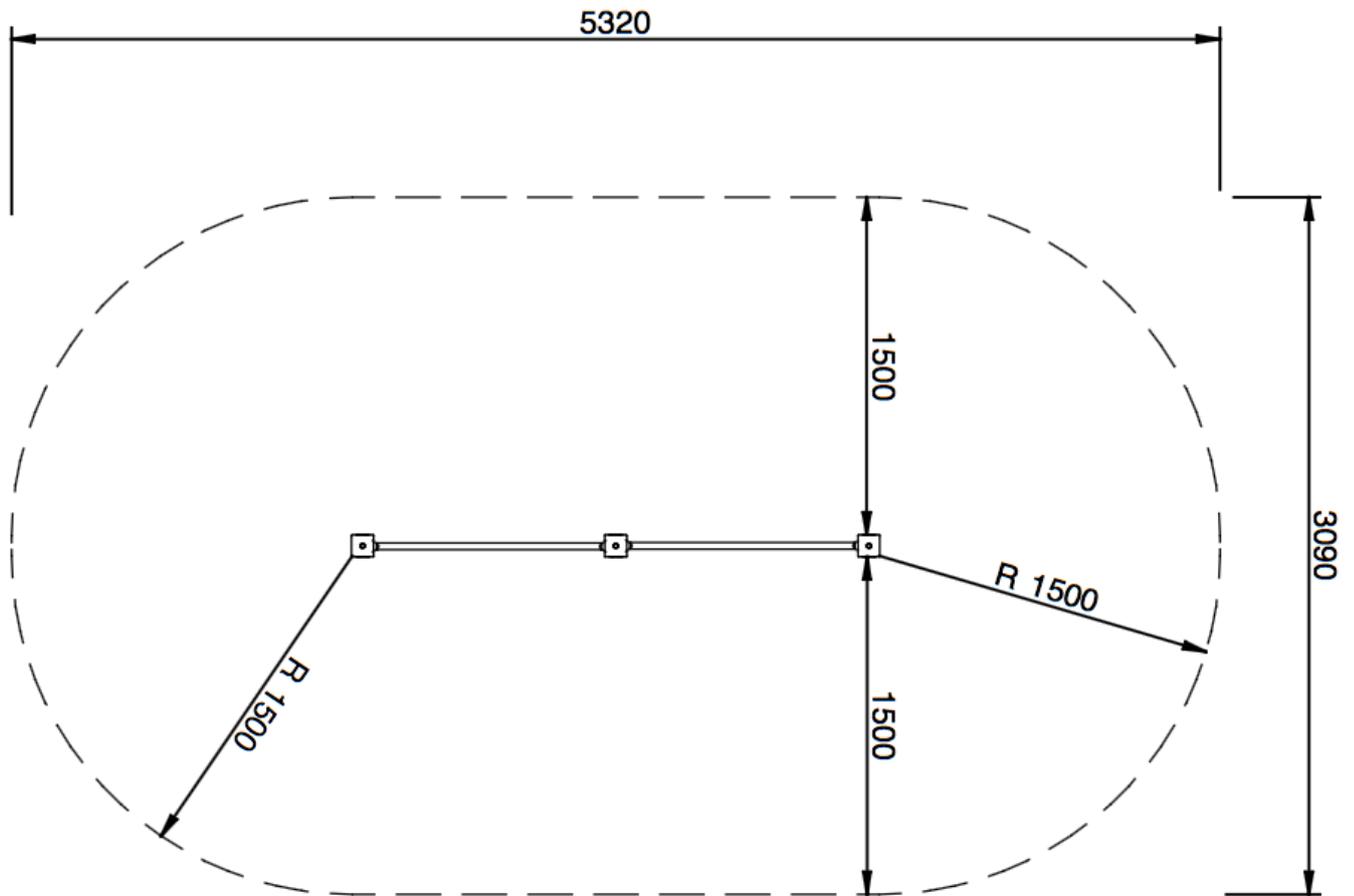
60%

Sportler

50%

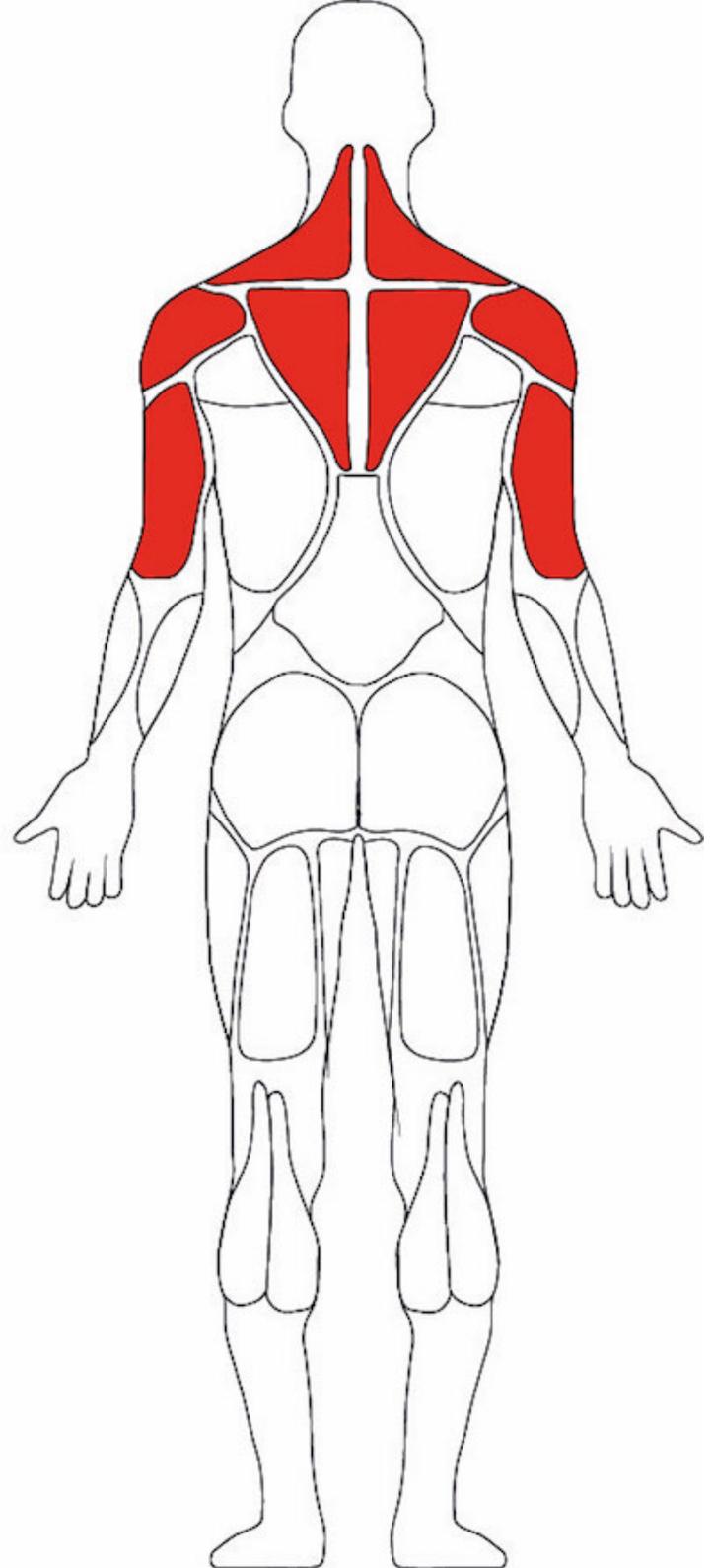
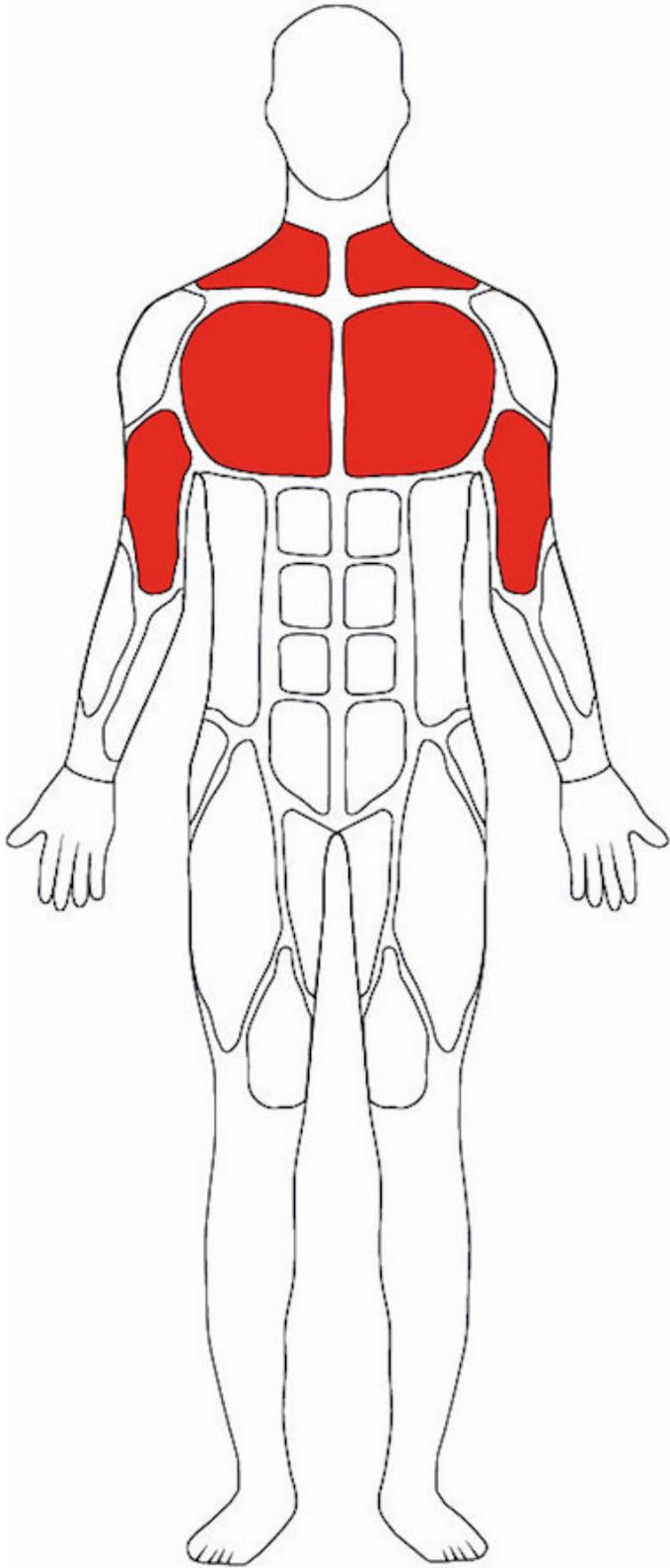
• Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

20%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

Wir legen uns mit ausgestrecktem Körper unter einen Holmen der Oberkörper Station so hin, dass unsere Schultern sich direkt unter dem Holmen befinden. Dann den Holmen mit beiden Händen greifen und langsam den Oberkörper hochziehen, bis unser Kinn in Höhe des Holmen ist und kurz verharren. Anschließend langsam wieder ablassen. Jedoch berührt unser Oberkörper nicht den Boden.

### Übungsvariante 2

Wir legen uns mit ausgestrecktem Körper vor die Oberkörper Station so hin, dass unsere Schultern sich vor einem Holmen befinden und greifen in Oberkörperbreite mit beiden Händen den Holmen. Wir stützen uns sodann auf den Holmen und drücken uns langsam vom Holmen hoch, indem wir die Arme fast vollständig durchdrücken. So verharren wir dann einige Zeit, bis wir die Arme wieder langsam anwinkeln, uns jedoch nicht vollständig ablegen.

### Anzahl der Wiederholungen

#### Übungsvariante 1

Diese Übung sollten Anfänger in 2 Durchgängen je 5 mal wiederholen. Fortgeschrittene wiederholen diese Übung in 3 Durchgängen je 15 mal.

#### Übungsvariante 2

Anfänger wiederholen diese Übung in 2 Durchgängen je 5 Mal. Fortgeschrittene sollten diese Übung in 3 Durchgängen je 15 mal wiederholen.

## DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•



