



## WINKELBANK STATION



SKU: 40002

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Winkelbank ist ein Outdoor Fitnessgerät aus speziell behandeltem Holz, sowie aus Edelstahl Holmen mit dem das Trainieren richtig Spaß macht. Damit trainiert man vor allem die Arme, Oberkörper, Bauch und Po- Partie. Eine Winkelbank sollte auf jedem guten Trimm Dich Pfad oder Fitnesspfad vorhanden sein. Man kann die Winkelbank auf einige Arten nutzen, wodurch sie ein vielseitiges Trainings- sowie Sportgerät ist. Hierbei helfen einfache, aber effektive Übungen, den Oberkörper sowie die Bauchmuskulatur zu stärken und zu straffen. Die Winkelbank besteht aus speziell behandeltem Holz, welches sich angenehm greifen lässt und durch den Hautkontakt warm anfühlt.

### Produktdetails:

- Höhe: 124 cm

Länge: 140 cm

Breite: 98 cm

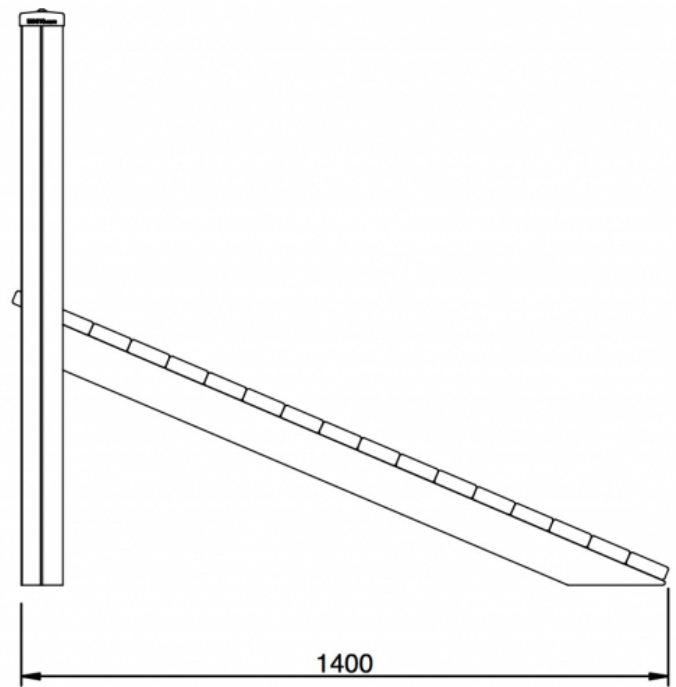
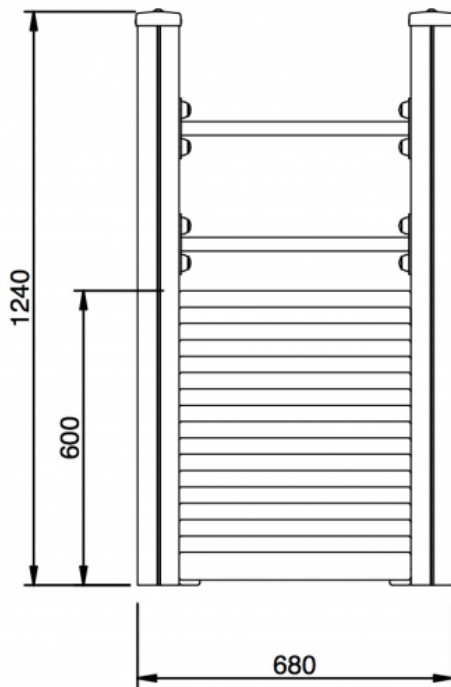
Sicherheitsbereich: 15m<sup>2</sup> (Fallschutz)



Schwerstes Bauteil: 59kg

Fallhöhe: 98cm

•



• Zielgruppe:

Anfänger

50%



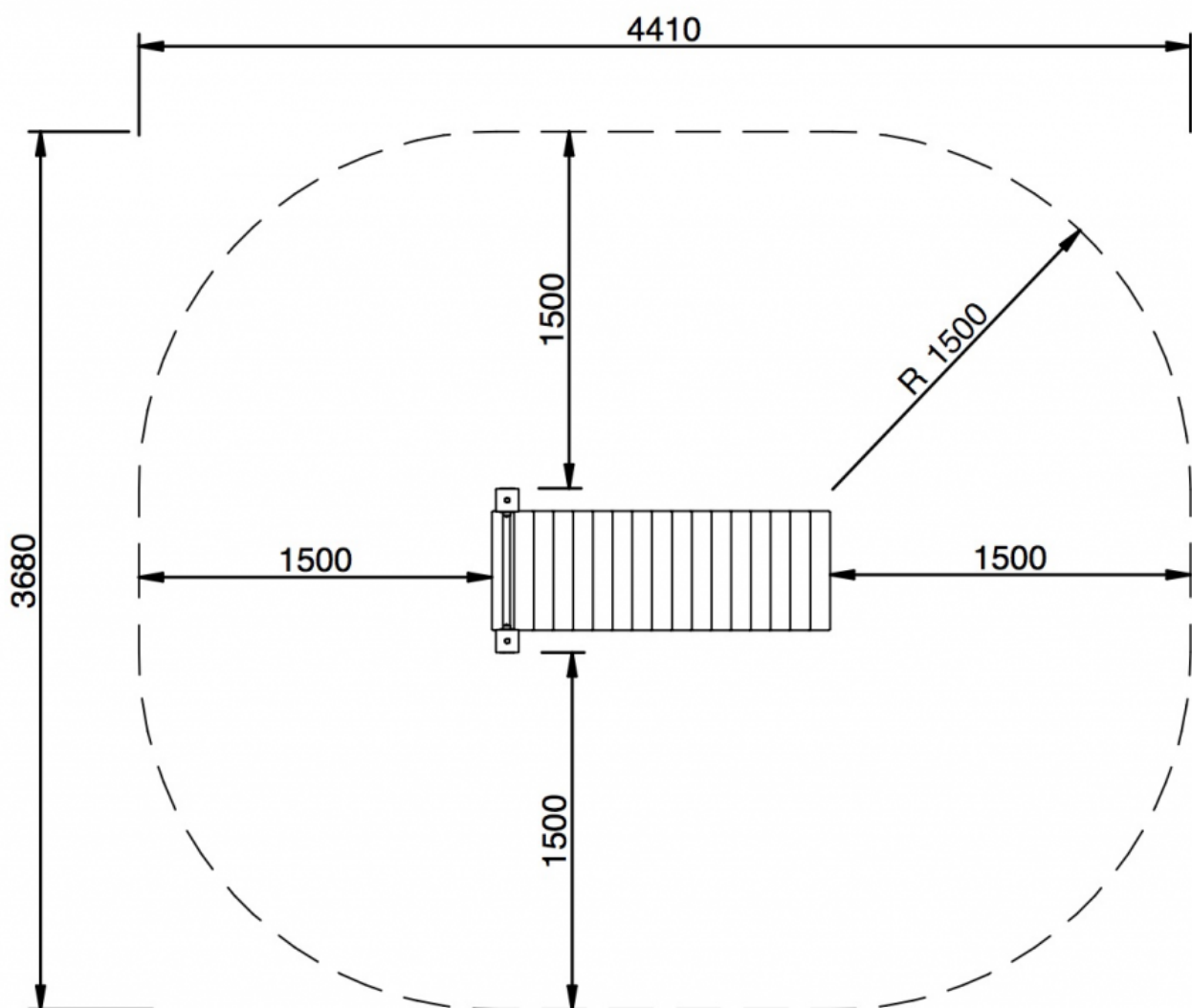
Senioren

50%

Sportler

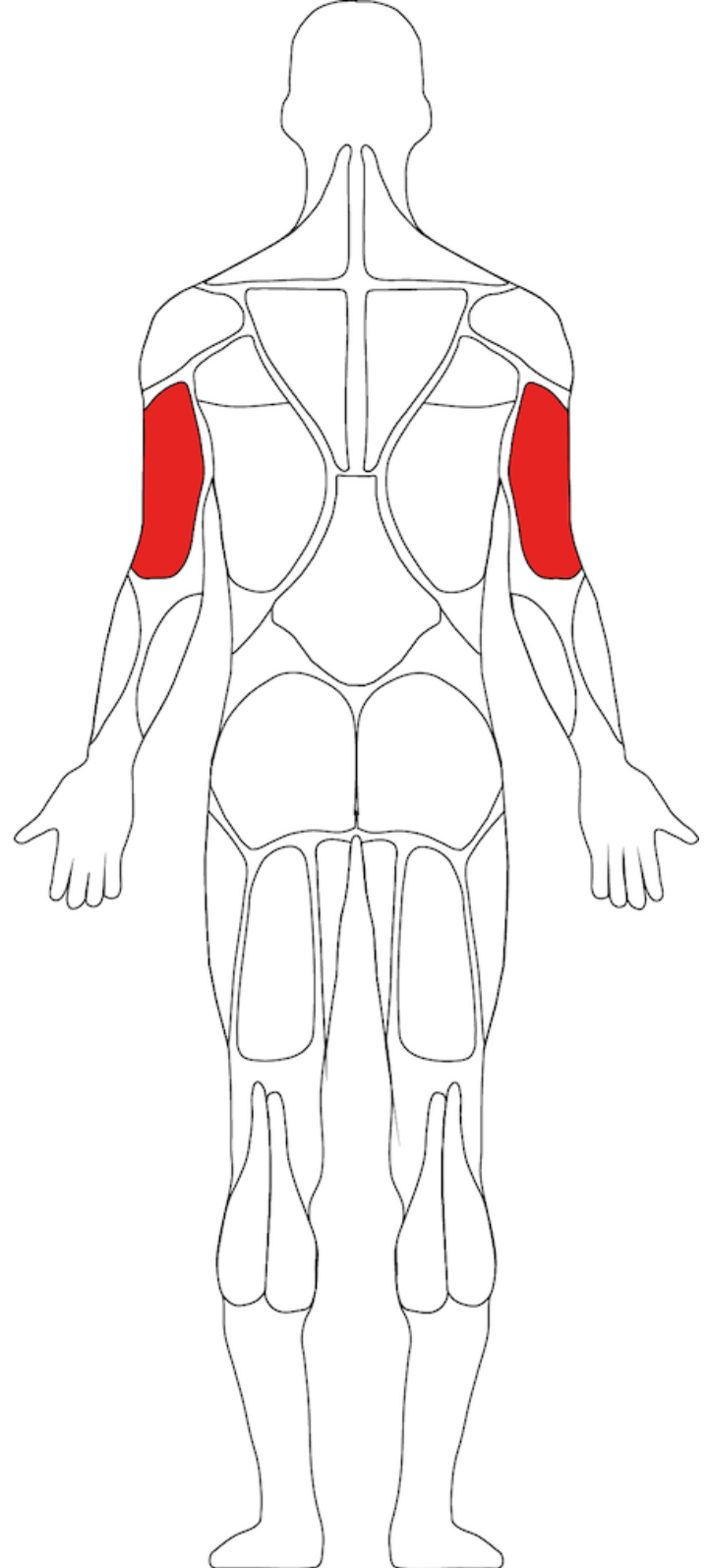
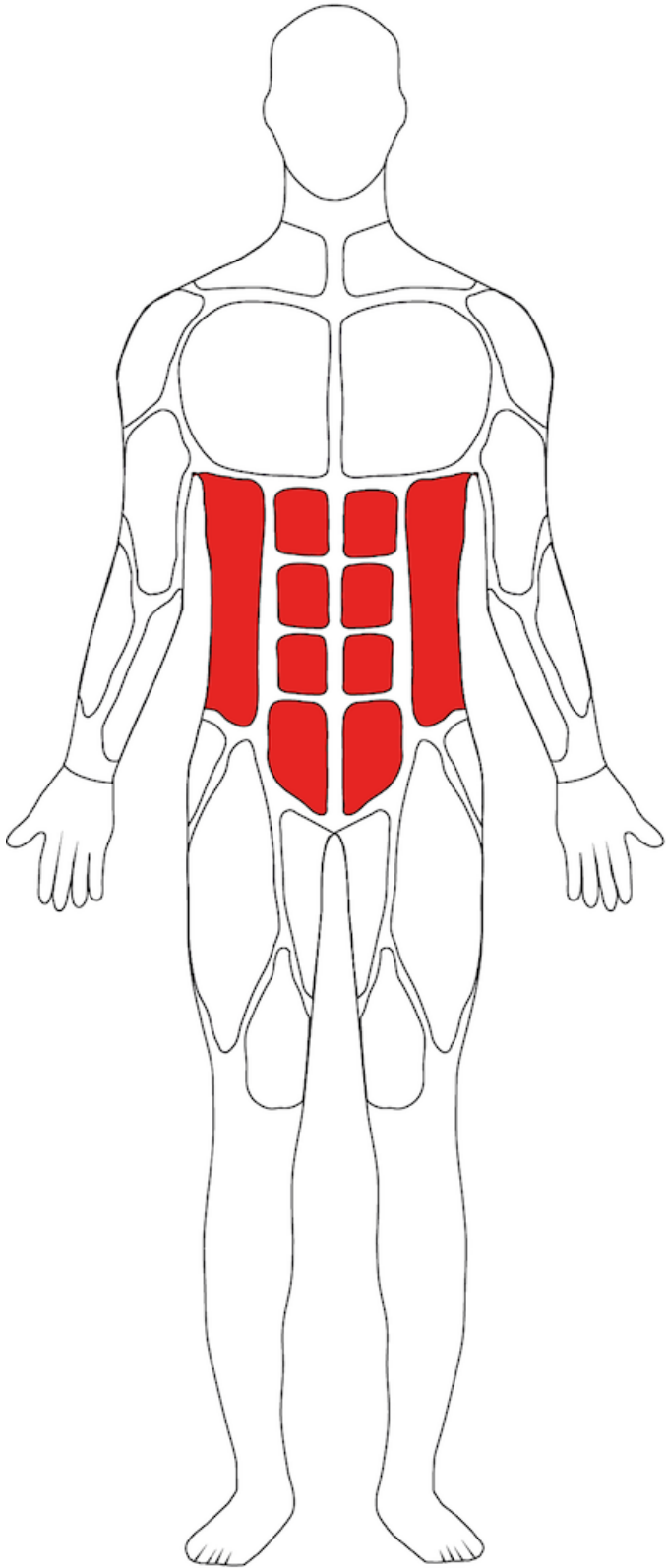
70%

- Sicherheitsbereich:



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

90%

Koordination

50%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

Wir legen uns mit ausgestreckten Armen kopfüber mit dem Rücken auf die Bank der Winkelbank und hängen uns mit den Füßen unter der ersten Sprosse ein. Dann bewegen wir die Arme über dem Kopf nach vorne und heben dabei den Oberkörper in eine Sitzposition, bis die Hände die Füße bzw. mindestens Knöchel berühren. So verharren wir dann kurz und legen uns langsam wieder auf der Bank ab, wobei wir die Arme wieder über den Kopf ausstrecken.

### Übungsvariante 2

Wir legen uns mit dem Kopf nach oben mit dem Rücken auf die Bank der Winkelbank und greifen mit leicht angewinkelten Armen die oberste Sprosse der Winkelbank. Der Körper ist dabei zunächst ausgestreckt. Dann heben wir langsam die ausgestreckten Beine in die Höhe bis diese einen 90 ° Winkel zum Körper erreichen und halten diese so einige Sekunden. Danach langsam wieder die ausgestreckten Beine auf der Bank ablegen.

### Übungsvariante 3

Wir stellen uns mit dem Rücken zur Winkelbank aufrecht hin und greifen die oberste Sprosse der Winkelbank. Der Körper ist dabei zunächst gerade stehend. Dann heben wir langsam die Beine in die Höhe und winkeln diese gleichzeitig so an, dass diese in eine Art Sitzposition kommen. So verharren wir nun einige Sekunden. Danach langsam wieder die Beine nach unten ablassen. Die Beine sollten dabei allerdings den Boden nicht berühren, sondern leicht darüber bleiben.

## 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.

### Übungsvariante 3

Diese Übung sollten Anfänger 5 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal.



## DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

