

## OAKLINE BALANCIERBALKEN



---

SKU: 50002



## PRODUCT DESCRIPTION

Beim **Oakline Balancierbalken** handelt es sich um ein **Outdoor Fitnessgerät**. Das aus natürlichem Eichenholz bestehende Kantholz weist abgeschliffene Fasen auf und ist **320 cm lang, 9 cm breit und 59 cm hoch**. Verbunden mit der länglichen Balkeneinheit sind die Fußeinheiten durch hochwertige Verschraubungen bestehend aus **Edelstahl (A4)**. Durch ein Gewicht von **39 kg** handelt es sich bei dem **Balancierbalken** um ein sehr robustes und stabiles Gestell, welches sich optimal für Ihre **Outdoor Fitnessseinheiten** eignet und Ihre körpereigene Fitness so auf ein neues Level heben wird.

### Produktdetails:

•

Höhe: 59 cm

Länge: 320 cm

Breite: 9 cm

Sicherheitsbereich: 17,2m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Gewicht: 39kg

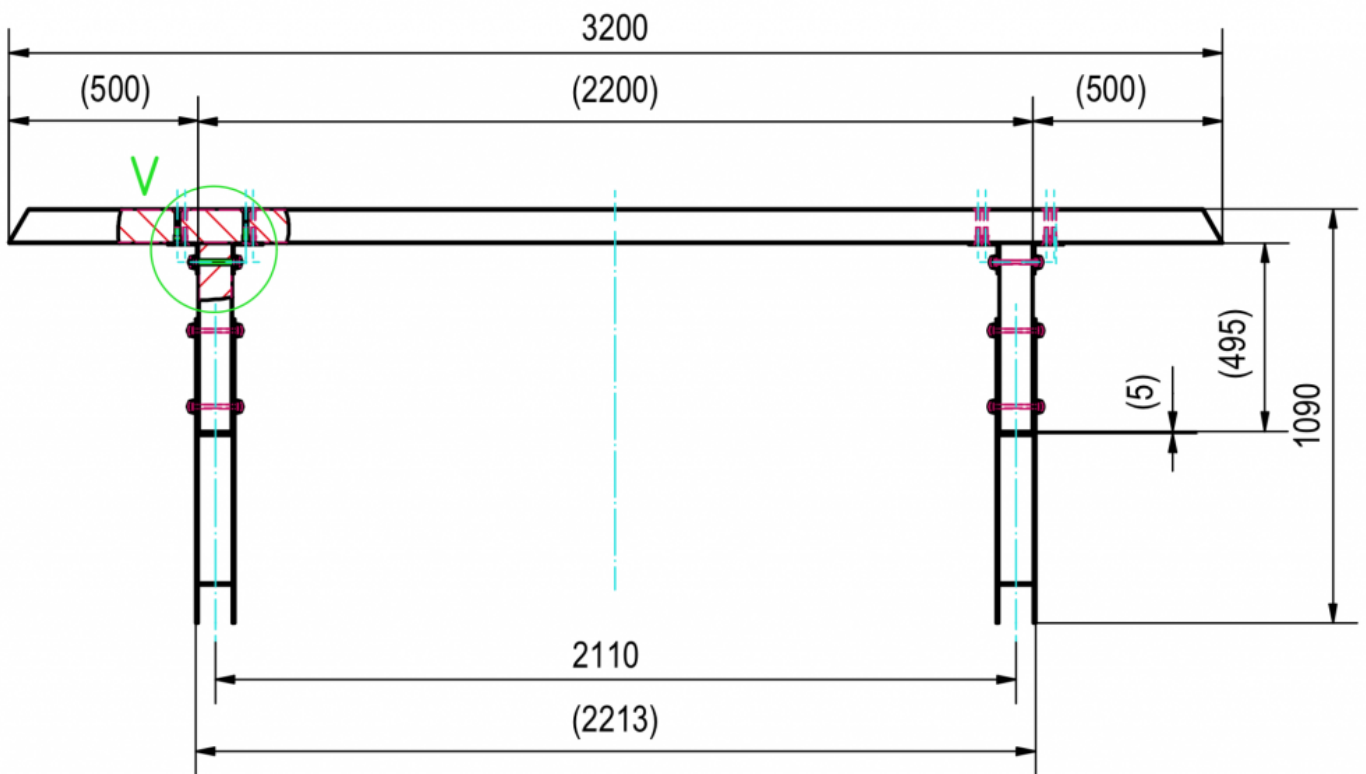
Fallhöhe: 59cm

Natürliche Eichenhölzer - Fasen geschliffen

Verschraubungen: Edelstahl A4

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen





• Zielgruppe:

Anfänger

100%

Senioren

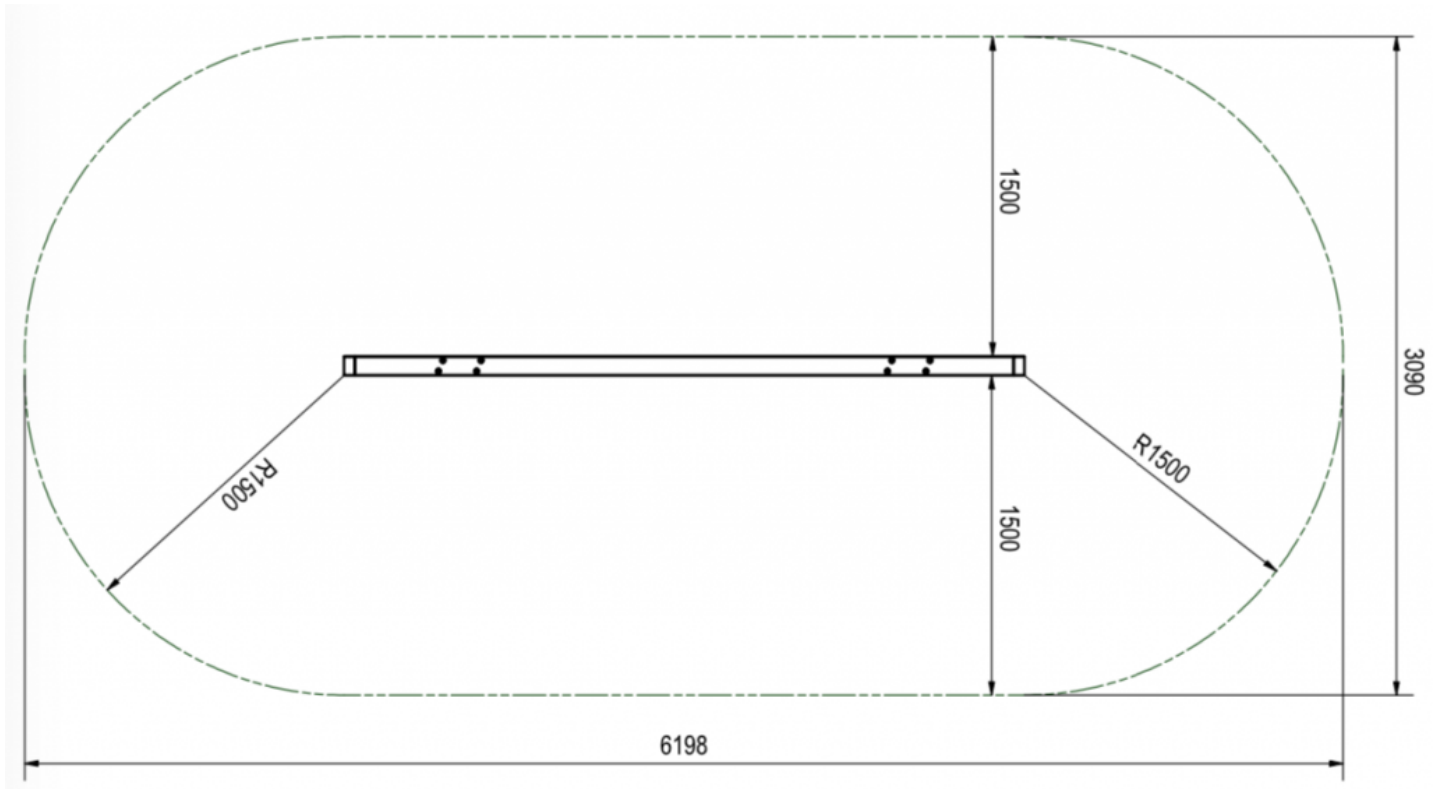
80%



Sportler

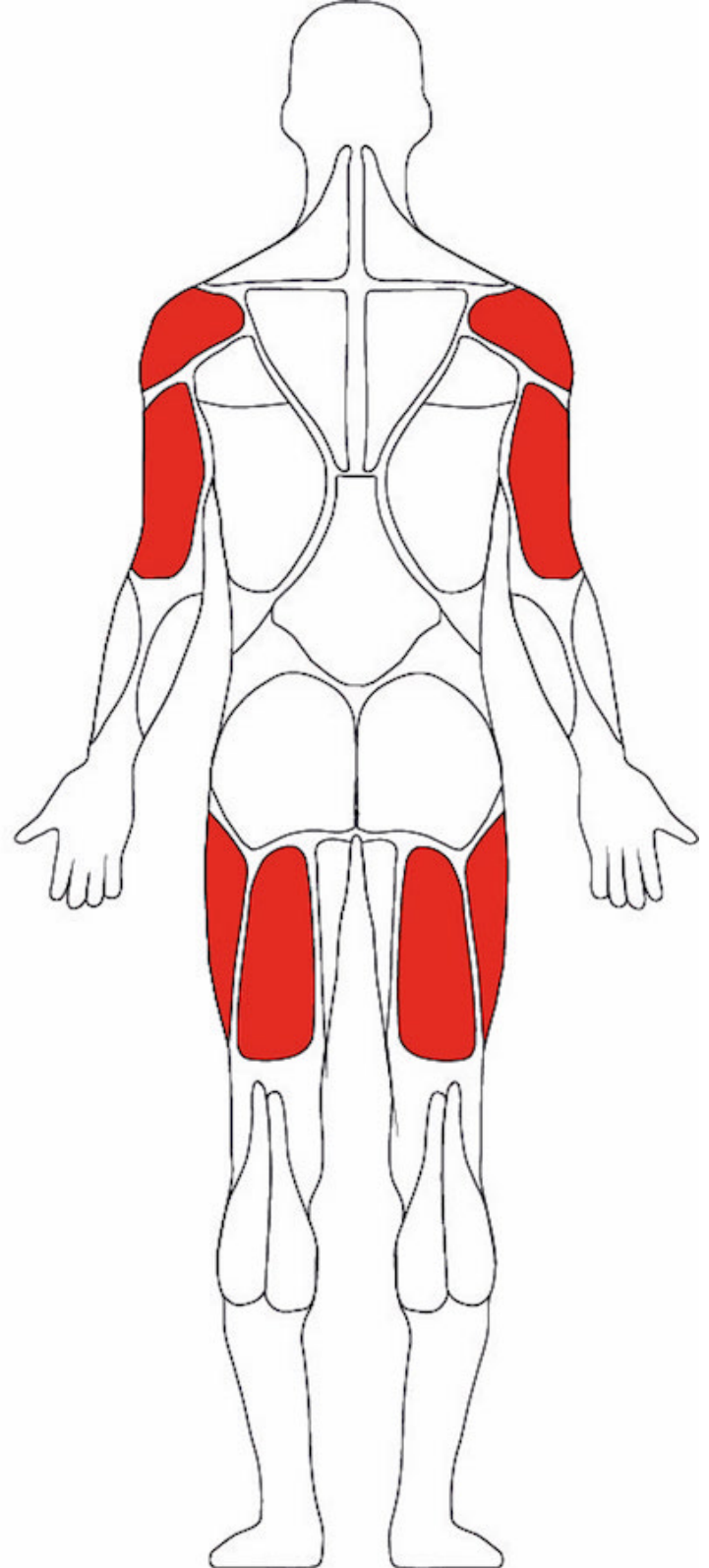
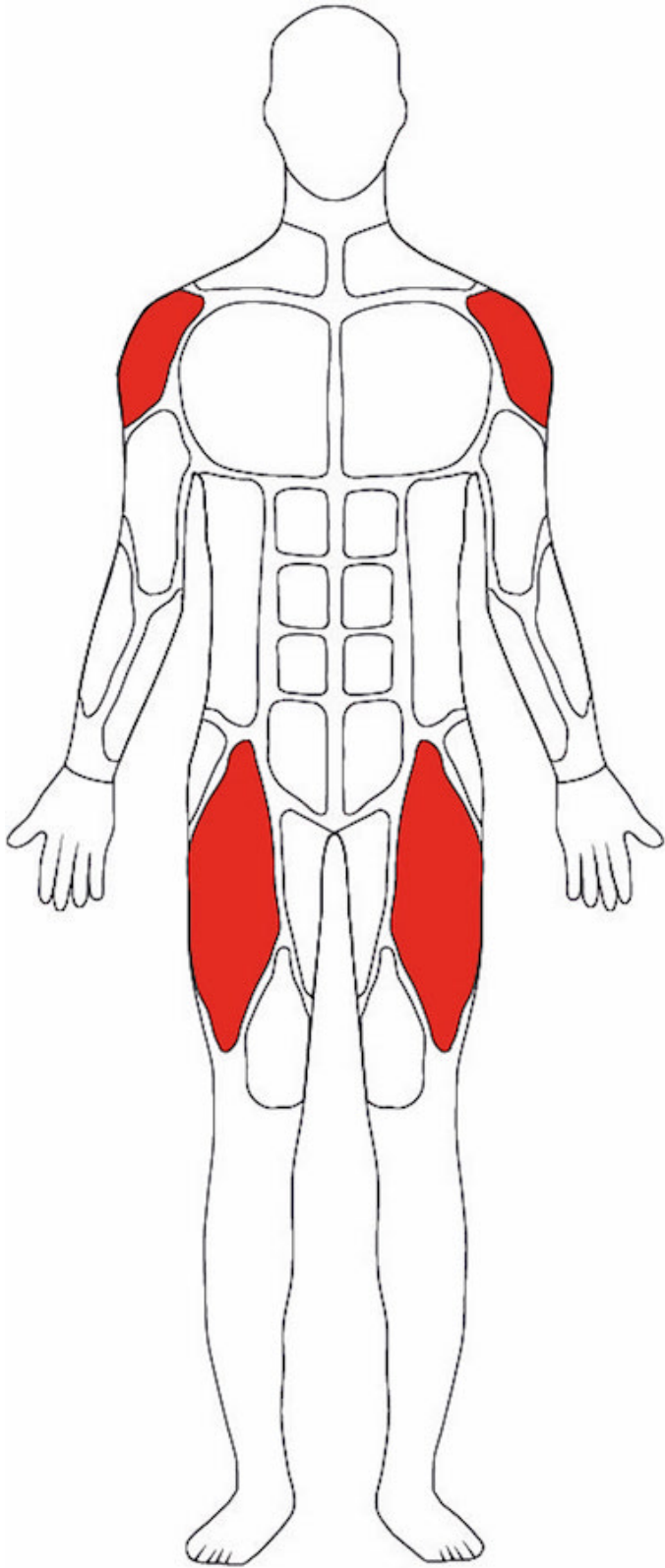
30%

- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

40%

**Kraft**

0%

**Koordination**

100%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

20%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Der **Oakline Balancierbalken** ist ein universell einsetzbares Outdoor Sportgerät, mit dessen Hilfe Sie Ihren gesamten Körper trainieren können. Egal, ob Sie Ihre **Kraft, Kraftausdauer** oder Ihre **körpereigenen Koordinationsfähigkeiten** beanspruchen möchten. Der Fitnessbalken kombiniert all die verschiedenen Möglichkeiten und fordert Sie auf diese Weise besonders heraus.

Im Folgenden werden die diversen **Übungen** vorgestellt, die Sie mithilfe des Balancierbalkens in Ihr **Outdoor Workout** einbinden können.

### Balancieren

Hört sich zunächst leicht an, ist es aber nicht. Bei dieser Übung sind Ihre körpereigenen Balancier- und Stabilitätskünste gefragt! Der nur **9cm breite Balken** erschwert das sichere Laufen über das Gestell und verlangt Ihnen sehr viel ab.

**Kleiner Tipp:** Achten Sie auf Ihre Fußstellung während des Balancierens. Stellen Sie Ihre Füße leicht schräg und breiten Sie Ihre Arme aus. In Kombination mit einer ruhigen und entspannten Atmung sorgt dies für eine sicherere Haltung und führt Sie so auf die andere Seite des Balkens.

### Dips am Balken

Eine besonders schöne Übung, die auch als sogenannte "Mehrgelenksübung" bezeichnet wird. Sie trainiert Ihre Schulter- und Trizepsmuskulatur schonend mit körpereigenem Gewicht und sorgt für einen stärkeren Schultergürtel.

Setzen Sie sich zunächst auf den Balken und positionieren Sie Ihre Hände jeweils links und rechts neben Ihrem Körper. Daraufhin strecken Sie Ihre Beine aus und drücken sich in den sogenannten "**Stütz**". Diese Haltung erreichen Sie, indem Sie Ihre Arme fast durchdrücken. Nun lassen Sie Ihre Arme einknicken und gleiten Sie langsam am Balken herunter. Um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen, drücken Sie nun mithilfe Ihres Trizeps und Ihrer Schultermuskulatur Ihren Körper wieder nach oben. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.

**Kleiner Tipp:** Auch hier zählt sich eine ruhige und abgestimmte Atmung auf Ihre Ausführung aus. Atmen Sie ein, wenn Sie in der **exzentrischen Bewegung (herablassende Bewegung)** sind und atmen Sie aus, wenn Sie sich in der **konzentrischen Bewegung (drückende Bewegung)** befinden. Versuchen Sie sich explizit auf die Atmung zu konzentrieren, da Sie so sicherstellen, Ihre arbeitende Muskulatur wirklich zu spüren.

### Liegestütz - Variante 1



Der absolute Klassiker unter den Körpergewichtsübungen! Hierbei handelt es sich primär um eine **Kraftübung**, die Ihren gesamten Rumpf stärkt. Insbesondere die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur wird besonders angesprochen.

Positionieren Sie Ihre Hände etwa schulterbreit auf dem **Balancierbalken** und stellen Sie sicher, dass sich das **Outdoor Sportgerät** etwa in Brusthöhe befindet. Nun strecken Sie Ihre Beine aus, spannen Ihren gesamten Körper an und knicken mit den Armen langsam ein. Sobald Sie den Balken fast mit Ihrer Brust berühren, drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.

**Kleiner Tipp:** Auch hier zählt sich eine ruhige und abgestimmte Atmung auf Ihre Ausführung aus. Atmen Sie ein, wenn Sie in der **exzentrischen Bewegung (herablassende Bewegung)** sind und atmen Sie aus, wenn Sie sich in der **konzentrischen Bewegung (drückende Bewegung)** befinden. Versuchen Sie sich explizit auf die Atmung zu konzentrieren, da Sie so sicherstellen, Ihre arbeitende Muskulatur wirklich zu spüren.

### Liegestütz - Variante 2

Bei der **zweiten Variante** dieser **Ganzkörperübung** drehen Sie Ihren Körper gewissermaßen einmal um. Sie positionieren dieses Mal Ihre Füße auf dem Balken und Ihre Hände auf dem Boden. Es ergibt sich so ein Gefälle in die andere Richtung, Ihr Kopf liegt dementsprechend in negativer Richtung. Dies hat den Vorteil, dass nun weitere Bereiche Ihrer Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur explizit trainiert werden. Eine Kombination aus beiden **Liegestütz-Varianten** ist daher sehr empfehlenswert!

Die Ausführung bleibt die gleiche. Positionieren Sie Ihre Hände etwa schulterbreit auf dem **Boden** und stellen Sie sicher, dass sich Ihre Füße auf dem **Outdoor Sportgerät** in etwas engerer Manier als schulterbreit befinden. Nun spannen Sie Ihren gesamten Körper an und knicken mit den Armen langsam ein. Sobald Sie den Boden fast mit Ihrer Nasenspitze berühren, drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.

### DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

