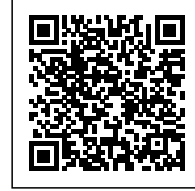


## OAKLINE BALANCIERTAU



---

SKU: 50003



## PRODUCT DESCRIPTION

Das **Oakline Balanciertau** stellt eine weitere interessante **Outdoor Sportgerätschaft** dar. Das Augenmerk liegt hierbei auf dem **9cm breiten Tau**. Dieses Laufseil besteht aus **PP-Fendex-Material** mit einem **innenliegendem Stahlseil** und hält auch so den stärksten Kräften stand. Verbunden wird es an den jeweiligen Enden mit aus **natürlichem Eichenholz** bestehenden Kanthölzern, die geschliffene Fasen aufweisen. Um das Gerät an die hohen Sicherheitsstandards anzupassen, wurde bei der Verschraubung, wie auch beim Rest des **Oakline Balanciertaus**, auf hohe Qualität gesetzt. Sie besteht aus **Edelstahlschrauben (A4)**.

Das Gerät ist insgesamt **344cm lang, 11cm breit** und weist eine **Höhe von 60cm** auf. Um sicherzustellen, dass es beim Besteigen des Taus zu keinerlei Problemen kommt, wurde den haltenden Balken, welche das Tau miteinander verbinden, ein jeweils **zusätzlicher Pfosten** beigefügt, der in etwa ein Viertel weniger Höhe aufweist. Dieser dient als eine Art "Extrastufe".

Alles in allem wiegt das gesamte Gestell **56kg** und weist somit einen sehr **starken** und vor allem **robusten Charakter** auf, der allerdings unabdingbar für intensive und anspruchsvolle Sporteinheiten ist.

### Produktdetails:

- Höhe: 60 cm

Länge: 344 cm

Breite: 11 cm

Sicherheitsbereich: 17,8m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Gewicht: 56kg

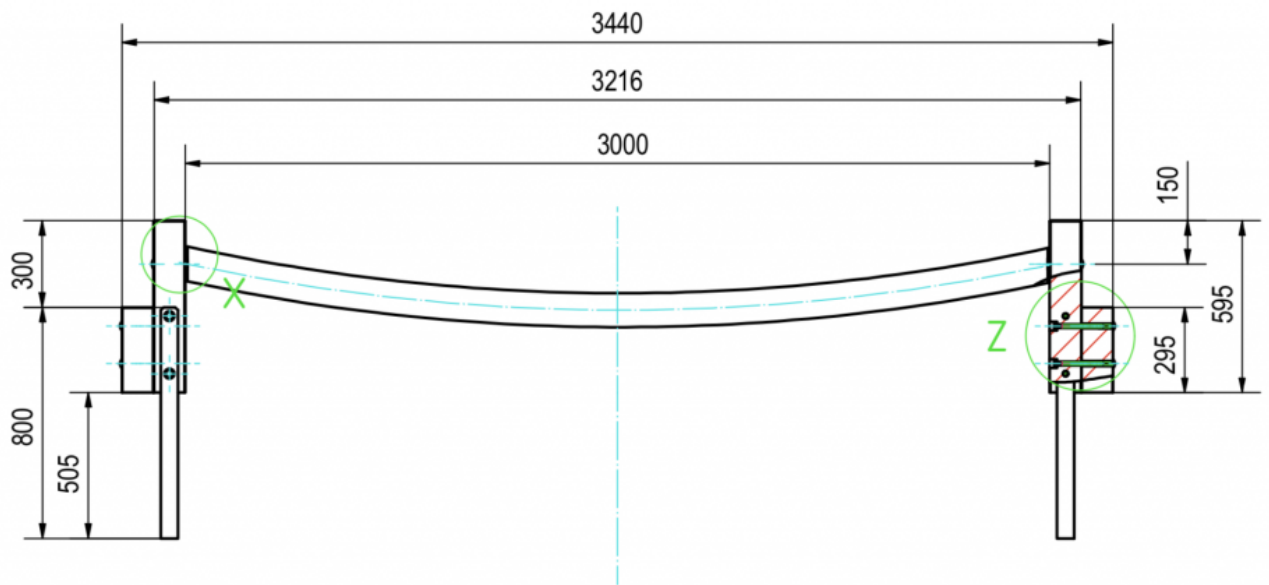
Fallhöhe: 60cm

Natürliche Eichenhölzer – Fasen geschliffen

Laufseil aus PP-Fendex mit innenliegenden Stahlseil

Verschraubungen: Edelstahl A4





• Zielgruppe:

Anfänger

80%

Senioren

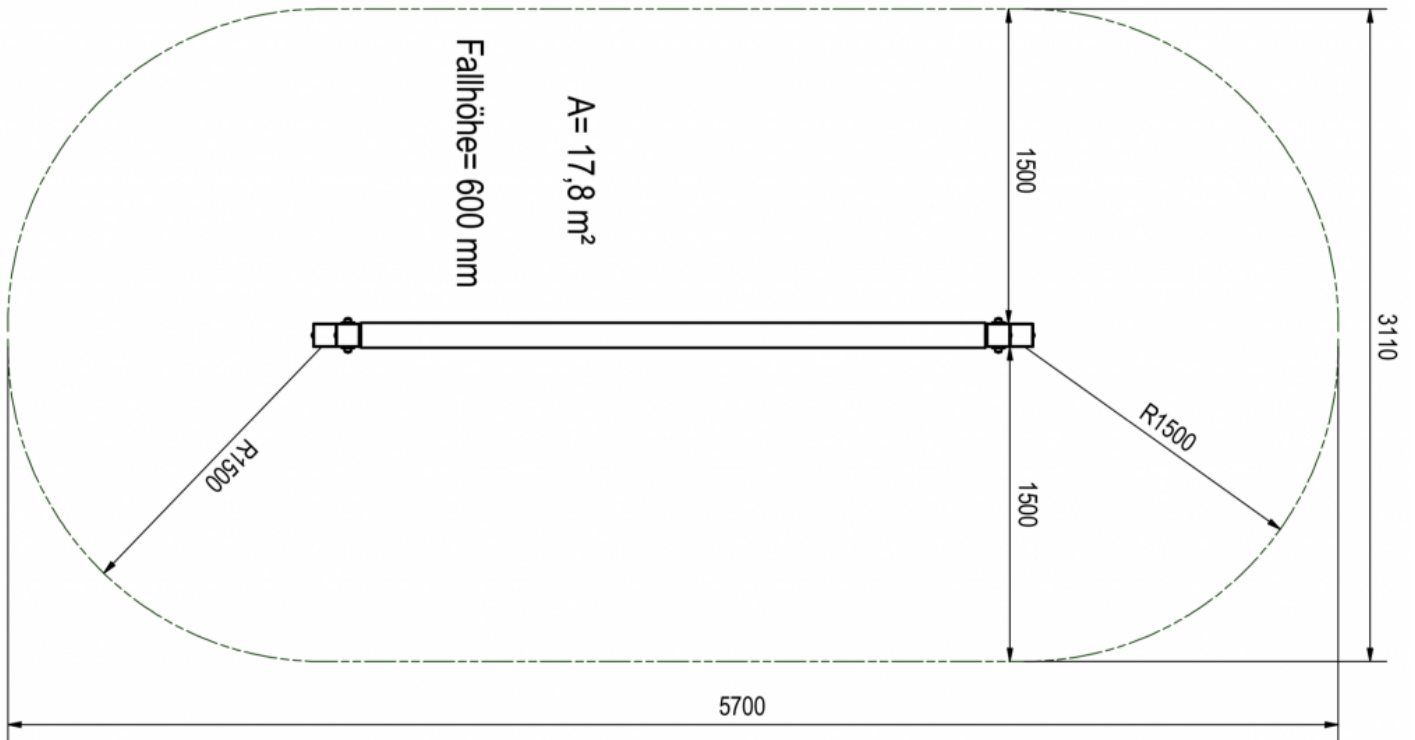
60%

Sportler

60%

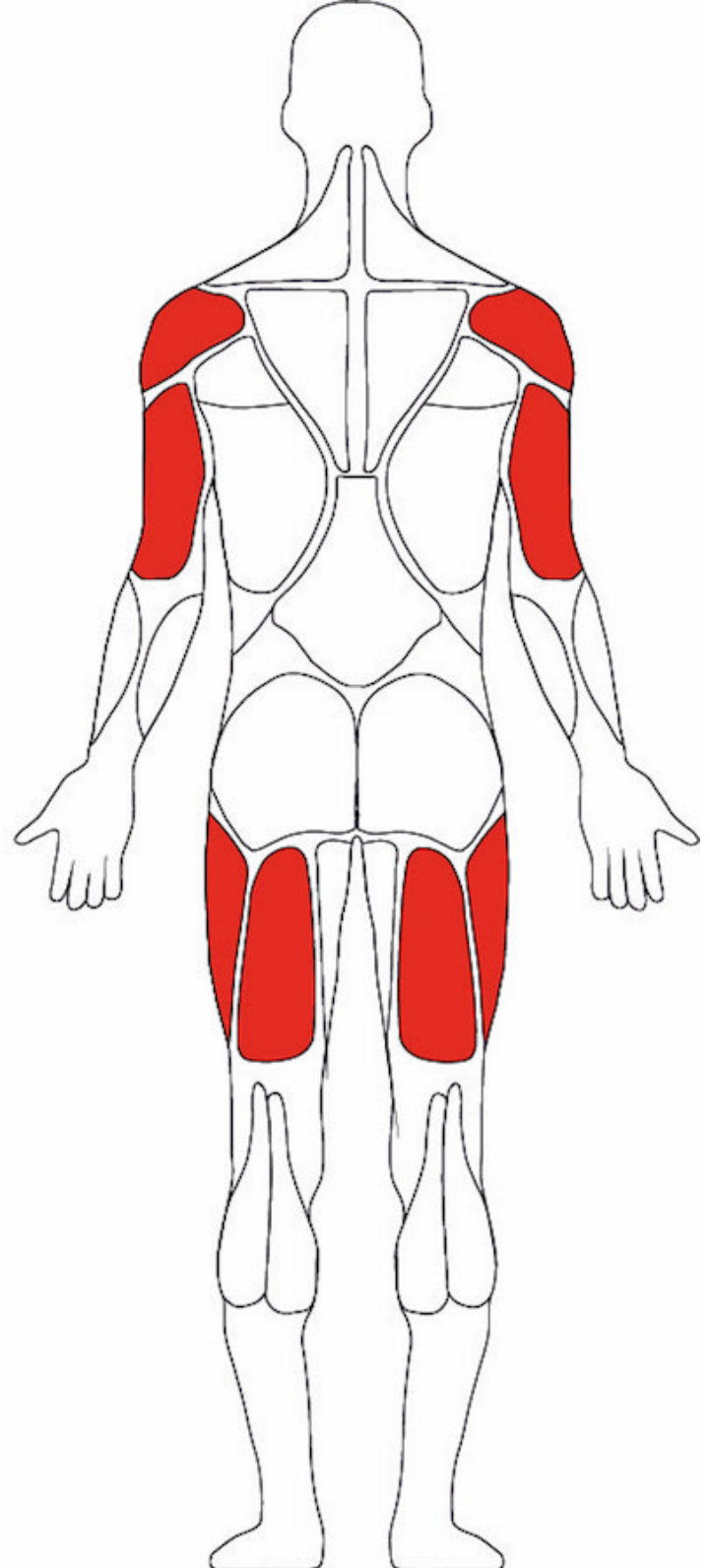
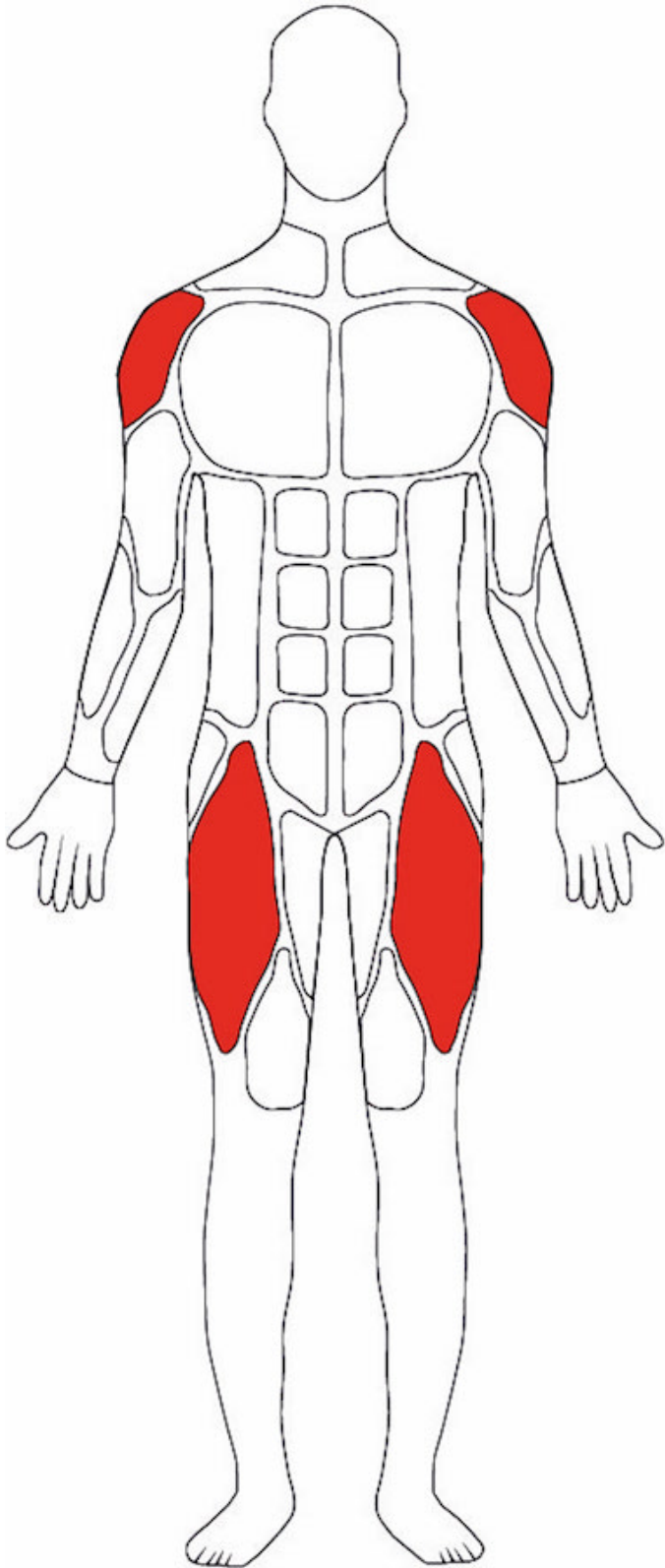
• Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

50%

Kraft

00%

Koordination

100%

Ausdauer

20%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Das **Oakline Balanciertau** ist ein Muss für jeden sportbegeisterten Menschen, der seinen Gleichgewichtssinn und seine sportliche Raffinesse unter Beweis stellen möchte! Eine ruhige Atmung und langsame aber auch durchdachte Bewegungen sind absolut essentiell, um diesen Herausforderungen Herr zu werden.

Im weiteren Verlauf werden Ihnen nun Übungen vorgestellt, welche Sie in Ihre Sporteinheiten einbinden können.

### Balancieren – vorwärts

Hierbei handelt es sich um eine ausgesprochen effiziente Übung, um Ihren Gleichgewichtssinn nachhaltig zu beanspruchen. Aufgrund der relativ kleinen Fläche des Taus gestaltet sich dieses Unterfangen als äußerst anspruchsvoll, wie sie ohne jeden Zweifel erfahren werden.

#### Zur Ausführung:

Entscheiden Sie sich für eine der zwei Seiten und besteigen Sie Ihr Outdoor Fitnessgerät mithilfe des kürzeren Pfostens, der als Tritthilfe dient. Oben angekommen gilt es nun, einen kühlen Kopf zu bewahren, den Herzschlag und die körpereigene Atmung zu beruhigen. Denn wer hier nervöse oder gar unkontrollierte Bewegungen macht, darf sich wieder auf den Weg nach oben begeben.

Beginnen Sie nun, langsam, konzentriert und kontrolliert über das Seil zu gehen und sicher an die andere Seite zu gelangen.

**Kleine Tipps:** Zur angenehmeren Eingewöhnung sollten Sie Ihre Arme ausbreiten. So stellen Sie sicher, dass Ihr **Gleichgewichtssinn** angeregt wird. Auch bei dieser Übung gilt der absolut essentielle Tipp: **Atmung ist alles!** Durch eine kontrolliert ruhige Atmung suggerieren Sie Ihrem Körper, dass er weniger Adrenalin produzieren kann, da es sich um eine entspanntere Situation handelt. Auf diese Weise fällt das Laufen einfacher.

Stellen Sie also nun den ersten Fuß **leicht schräg** auf das Seil und fangen Sie an, zu laufen. Ein schrägerer Stand auf dem Tau hat den Vorteil, dass Sie über den gesamten Fuß mehr Kontrolle auf Ihren eigenen Körper ausüben können und so stabiler in der Haltung werden. Entsprechendes, nicht allzu dick besohletes Schuhwerk ist hierbei von Vorteil.

Lassen Sie sich auf keinen Fall entmutigen, wenn Sie einige Male das Gleichgewicht verlieren werden! Wie so oft im Leben gilt auch hier der Grundsatz: Übung macht den Meister! Ein gut geschulter Gleichgewichtssinn bedarf ausreichenden und intensiven Trainingseinheiten. Allerdings sollten Sie es auch nicht übertreiben. Ihr Gehirn kann nur in begrenztem Maße neue Reize verarbeiten. Trainingszeiten an diesem Gerät von intensiven 20-30 Minuten sind absolut ausreichend.



## Balancieren – rückwärts

Ja, Sie haben richtig gelesen. Jetzt wird Ihnen die ganze Tortur auch noch auf umgekehrtem Wege abverlangt. Aber alles halb so schlimm! Wer sich bei Übung Nr. 1 gut bewähren konnte, wird auch diese Hürde ohne jeden Zweifel meistern können.

### Zur Ausführung:

Wieder gilt es, sich für eine der beiden Seiten zu entscheiden. Der Ablauf ist in grundsätzlicher Manier genauso, wie beim Vorwärtslaufen. Positionieren Sie sich zunächst sicher auf dem höheren Pfosten und beginnen Sie damit, sich langsam umzudrehen, sodass Sie mit dem Rücken zum Tau stehen. Auch hier gilt wieder: **ruhiges Atmen** und **langsame Bewegungen** sind die halbe Miete. Ruckartige und unbedachte Handlungen führen unweigerlich zu einem ungewollten Neustart der Übung.

Sobald Sie sicher rückwärts zum Tau stehen, beginnt derselbe Ablauf wie bei der Vorgängerübung. Stellen Sie Ihren Fuß langsam auf das Seil und seien Sie sich sicher, dass Sie so einen optimal sicheren Stand erhalten. Ist dieser gegeben, setzen Sie den anderen Fuß hinter den eben bereits Positionierten. Auf diese Weise verfahren Sie so lange, bis Sie auf der anderen Seite des Taus angelangt sind.

Auch hier heißt es: **nicht entmutigen lassen**, sollten Sie es nicht auf Anhieb schaffen. Bei dieser Übung muss Ihr Körper nämlich auf einen seiner wichtigsten Sinne verzichten, da Sie sich entgegen Ihrer Sichtrichtung bewegen: Ihre Sehkraft.

Lassen Sie sich also von Ihrem eigenen Ehrgeiz packen und probieren Sie es, bis Sie es problemlos und regelmäßig auf die jeweils andere Seite des Taus schaffen!

## DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

