

OAKLINE BARREN

SKU: 50001









PRODUCT DESCRIPTION

Beim **Oakline Barren** handelt es sich um ein **Outdoor Sportgerät** aus der sogenannten "**Trimm dich Gerät**"-Reihe. Die vier aus natürlichem Eichenholz bestehenden und angefasten Kanthölzer sind fein säuberlich geschliffen und weisen eine überaus glatte und feine Oberfläche auf. Mittels Verschraubungen (**Material: Edelstahl A4**) sind zwei Eichenhölzer mit jeweils einer Reckstange bestehend aus Edelstahl verbunden.
Insgesamt ist der Barren **130cm hoch**, **213cm lang** und **65cm breit**.

Durch das hohe Eigengewicht von allzumal **69kg** erweist sich der Barren als überaus stabil und robust. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass Sie zu jeder Zeit ein sicheres Gefühl bei der Ausführung Ihrer sportlichen Einheiten haben und sich in vollem Maße der so zahlreichen und sehr anspruchsvollen Übungen hingeben können, die dieses Gerät für Sie bereit hält.

Produktdetails:

- Höhe: 130 cm

Länge: 213 cm

Breite: 65 cm

Sicherheitsbereich: 17m2 (Fallschutz)

Gewicht: 69kg

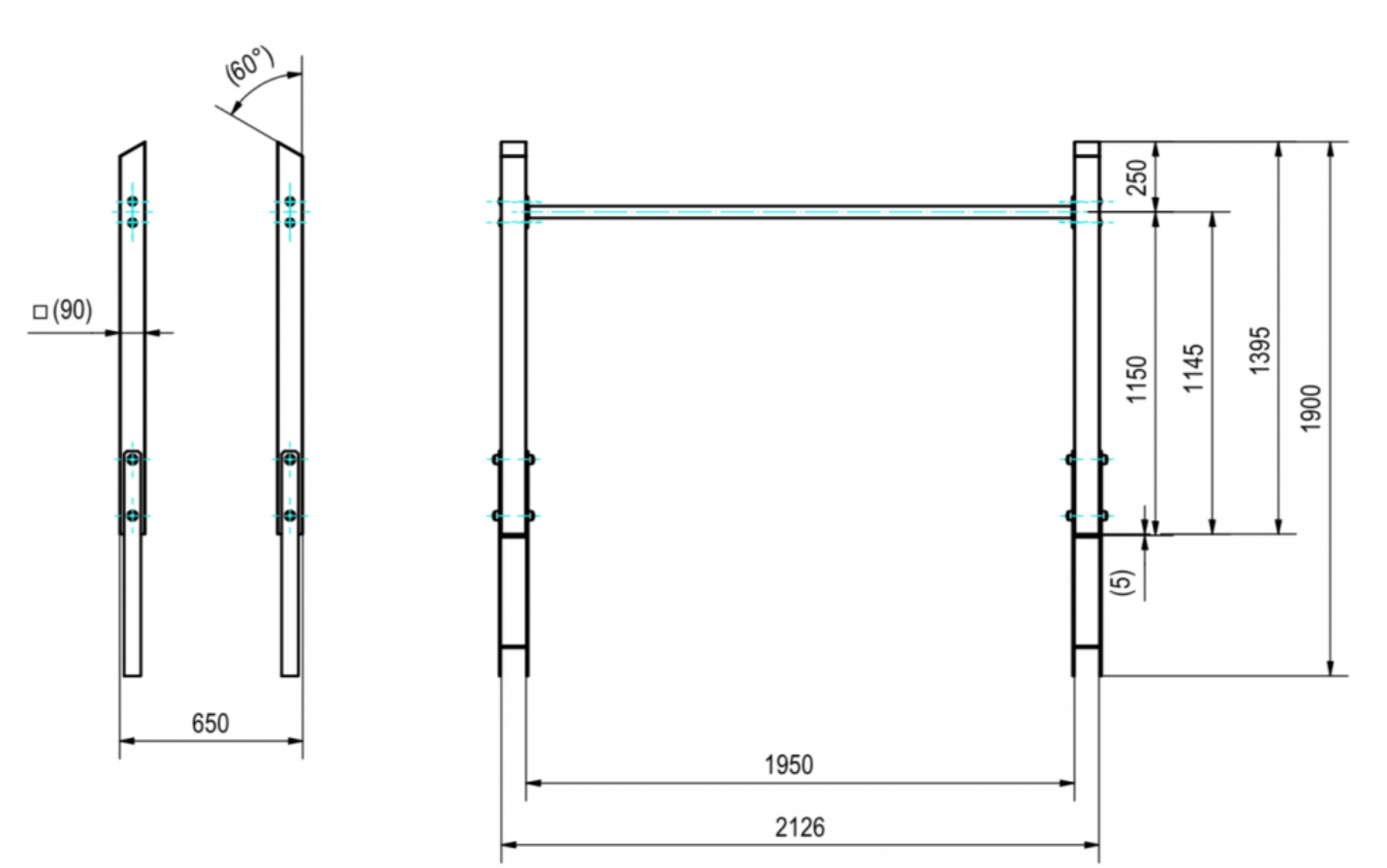
Fallhöhe: 118cm

2 Reckstangen: Stahl Edelstahl

4 natürliche Eichenhölzer – angefast und geschliffen

Verschraubungen: Edelstahl A4

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen



- **Zielgruppe:**

Anfänger

70%

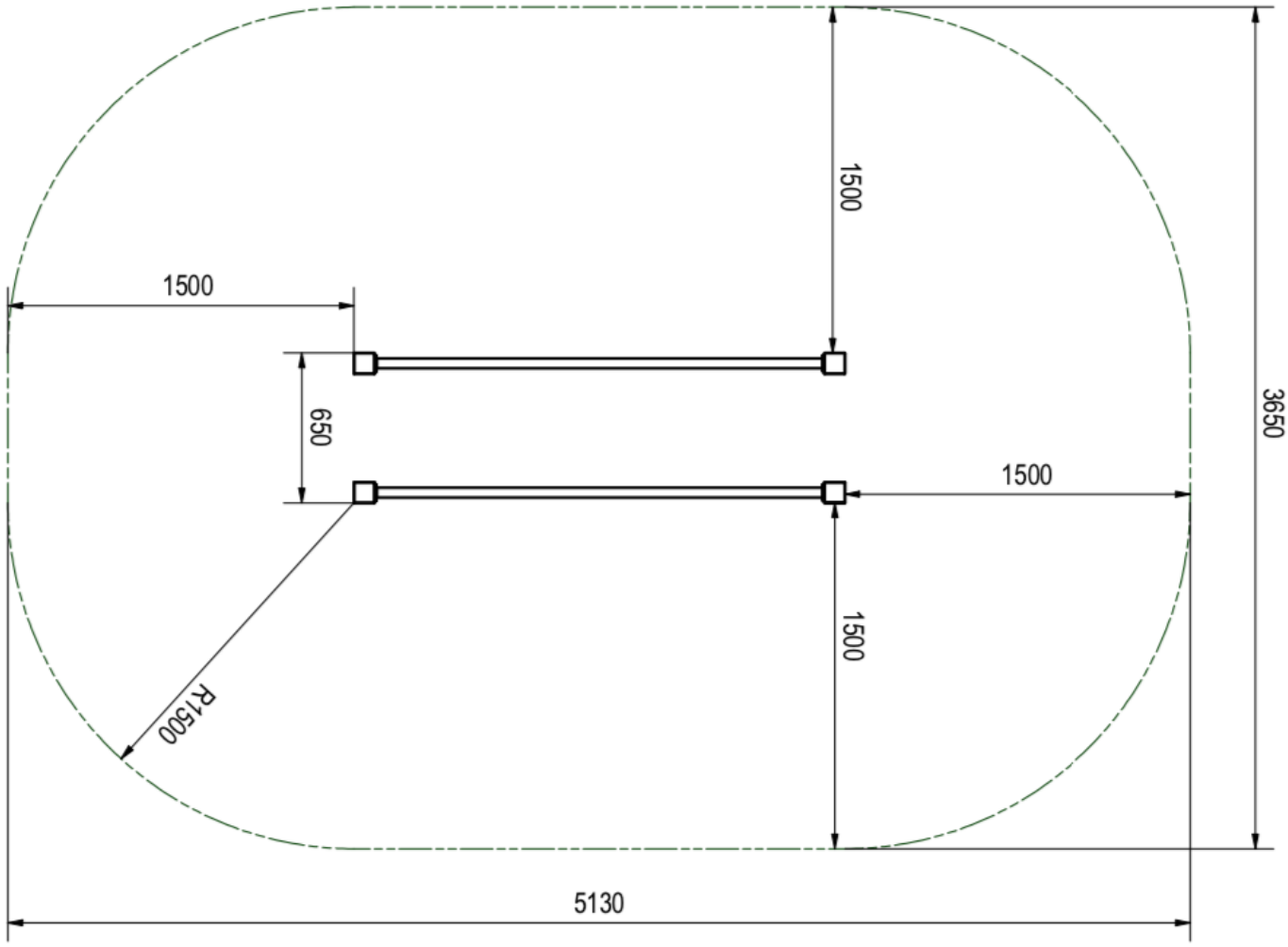
Senioren

60%

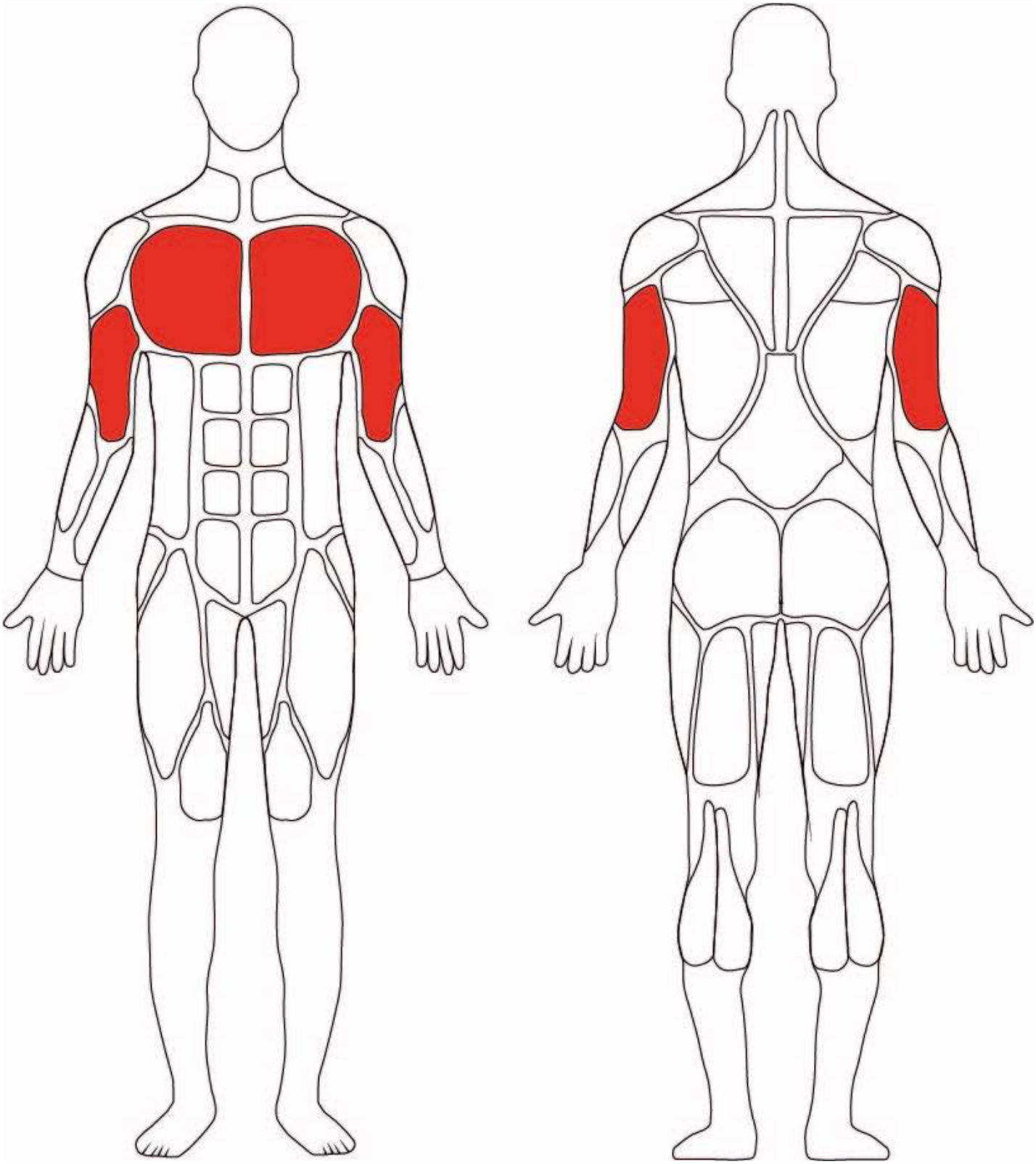
Sportler

80%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**



- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

100%

Koordination

50%

Ausdauer

30%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Im Folgenden werden Ihnen die verschiedenen Übungen Schritt für Schritt aufgezeigt, die mithilfe des **Oakline Barren** möglich sind, zu absolvieren. Es handelt sich hierbei um ein anspruchsvolles und diversifiziertes Sportgerät, dass Ihnen als Nutzer unglaublich viel abverlangen aber gleichzeitig auch für einen imminenten Muskelzuwachs sorgen wird.

Übung Nr.1 – Dips

Jeder kennt sie aus dem Sportunterricht in der Schule: Dips am Barren. Der eine liebt sie, der andere hasst diese Übung. Egal, zu welcher Gruppe Sie gehören – diese Übung hat es in Sachen Intensität wirklich in sich!

Zur Ausführung: Stellen Sie sich zwischen die beiden Reckstangen, umfassen Sie beide mit den Händen und drücken Sie sich zunächst in den Stütz.

(Sollte es sich bei Ihnen um einen Anfänger handeln, ist das gar kein Problem. Selbst das Halten in der sogenannten **"Stütz-Position"** erfordert sehr viel Kraftaufwand und trainiert bereits nachhaltig Ihren Körper.)

Sofern Sie sich im Stütz befinden, winkeln Sie Ihre Beine in einem etwa **90°** Radius an und beginnen Sie langsam, Ihre Arme einzuknicken. Je weiter Sie Ihre Arme einknicken lassen, desto größer wird die sogenannte **"Range of Motion – ROM"**. Es beschreibt den **Bewegungsradius** der gesamten Übungen.

Sind Ihre Arme in beschriebener Radiusgröße etwa angelangt, drücken Sie sich mithilfe Ihrer Trizeps- und Brustmuskulatur nach oben. Achten Sie bitte darauf, dass Sie in konzentrischer Bewegung (drückende Bewegung) Ihre Arme nicht ganz durchdrücken, da sich dies negativ auf Ihr Ellenbogengelenk auswirken kann.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.

Bei dieser Übung wird vorranging der **Trizeps (Armstrecker), Ihre Brust** und der **vordere Schultermuskel** trainiert.

Übung Nr. 2 – Absatzliegestütz

Der Klassiker unter den Körpergewichtsübungen – **der Liegestütz**!

Hierbei handelt es sich primär um eine Kraftübung, die Ihren gesamten Oberkörper nachhaltig stärkt. Insbesondere die **Arm-, Schulter-, und Brustmuskulatur** wird besonders angesprochen.

Zur Ausführung: Positionieren Sie Ihre Hände etwa schulterbreit auf den beiden Reckstangen und strecken Sie Ihre Beine so weit aus, bis sich Ihr gesamter Körper etwa in einem 45° Radius befindet. Es hat sich eine gewisse Schräglage

eingependelt, aus der heraus Sie die Übung ausführen werden.

Spannen Sie nun Ihren gesamten Körper an und knicken mit den Armen langsam ein. Sobald sich Ihre Brust auf etwa der gleichen Höhe wie die Reckstangen befindet, drücken Sie sich wieder mithilfe Ihrer Trizeps- und Brustmuskulatur nach oben. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.

Auch hier gilt: Achten Sie bitte darauf, dass Sie in **konzentrischer Bewegung (drückende Bewegung)** Ihre Arme nicht ganz durchdrücken, da sich dies negativ auf Ihr Ellenbogengelenk auswirken kann.

Übung Nr. 3 – Rudern an der Stange

Nun kommt der Gegenspieler des Liegestütz – das Rudern an der Stange. Diese antagonistisch wirkende Übung trainiert in erster Linie Ihren **großen Rückenmuskel**, Ihren **Bizeps (Armbeuger)** und Ihren Unterarm und stellt so sicher, dass Sie mit gestärkter Körperrückseite keinerlei Probleme im Alltag haben werden, wenn es wieder heißt: Schwere Kisten schleppen!

Zur Ausführung: Positionieren Sie Ihre Hände etwa schulterbreit auf der Reckstange und lassen sich langsam bei festem Griff am Barren hinabgleiten. Ihre Füße befinden sich auf dem Boden, der Rest Ihres Körper befindet sich in der Luft. Aus dieser schwebenden Manier heraus beginnen Sie nun, sich mithilfe Ihrer Rücken- und Armmuskulatur nach oben zu ziehen, bis Ihre Brust fast das **Outdoor Sportgerät** berührt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.

Bei allen aufgeführten Übungen ist eine **ruhige und konzentrierte Atmung** ein essentieller Bestandteil der Ausführung. Grundsätzlich gilt, bei **belastender Bewegung (konzentrische Bewegung)** und teils auch per **Pressatmung** die Luft langsam herausströmen zu lassen. Bei **exzentrischer Bewegung**, also dem genauen Gegenteil, gilt es, einzuatmen und so den Körper auch während der Übung mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

Bitte halten Sie keines Falls Ihren Atem während der Übung an. Ihre Muskulatur benötigt den Sauerstoff, um vollständig arbeiten zu können.

Mithilfe des **Oakline Barren** und den damit möglichen Übungen katapultieren Sie Ihre **körpereigene Fitness** und vor allem **Muskelstärke** auf ein neues Level! Nachhaltig werden Sie spüren, wie Ihre Muskulatur an Kraft gewinnt. Probieren Sie es aus und überzeugen Sie sich!

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext

Download

- AutoCAD 2D


Download

