

## OAKLINE FLACHBANK



---

SKU: 50017



## PRODUCT DESCRIPTION

Mit der **Flackbank** von **Oakline** entscheiden Sie sich für ein multifunktionales Outdoor Sportgerät. Es ermöglicht Ihnen eine Reihe von Übungen zu absolvieren, die Ihr körpereigenes Leistungsniveau neu ausrichten werden.

Hergestellt aus **natürlichem Eichenholz** in Kombination mit **Eichenholzdielen**, weist das Holz angefaste und gefaste Bereiche auf. Sowohl die jeweiligen Verschraubungen als auch die Reckstangen bestehen aus **Edelstahl A4** und runden das markante Design der Oakline Flachbank gekonnt ab.

Das Gestell weist die folgenden Abmessungen auf: Es ist **210 cm lang**, **67 cm breit** und **120 cm hoch**. Durch das relativ hohe Eigengewicht von **82 kg** wirkt der Holzkörper sehr massiv und eignet sich so auch für intensivste Trainingseinheiten.

### Produktdetails:

- Höhe: 120 cm

Länge: 210 cm

Breite: 67 cm

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

Gewicht: 82kg

Fallhöhe: 117cm

Natürliche Eichenhölzer – angefast und Fase geschliffen

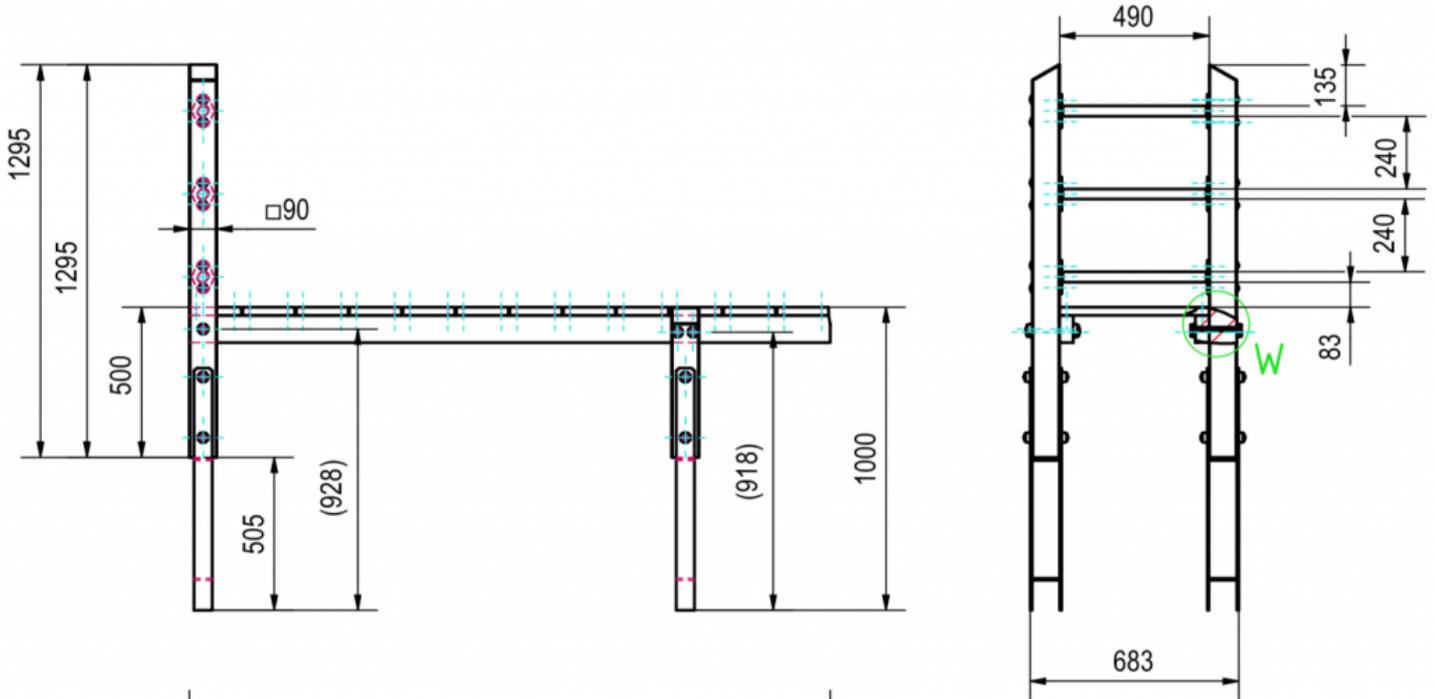
Eichenholzdielen

Edelstahl Reckstangen

Verschraubungen: Edelstahl A4

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen





• Zielgruppe:

Anfänger

80%

Senioren

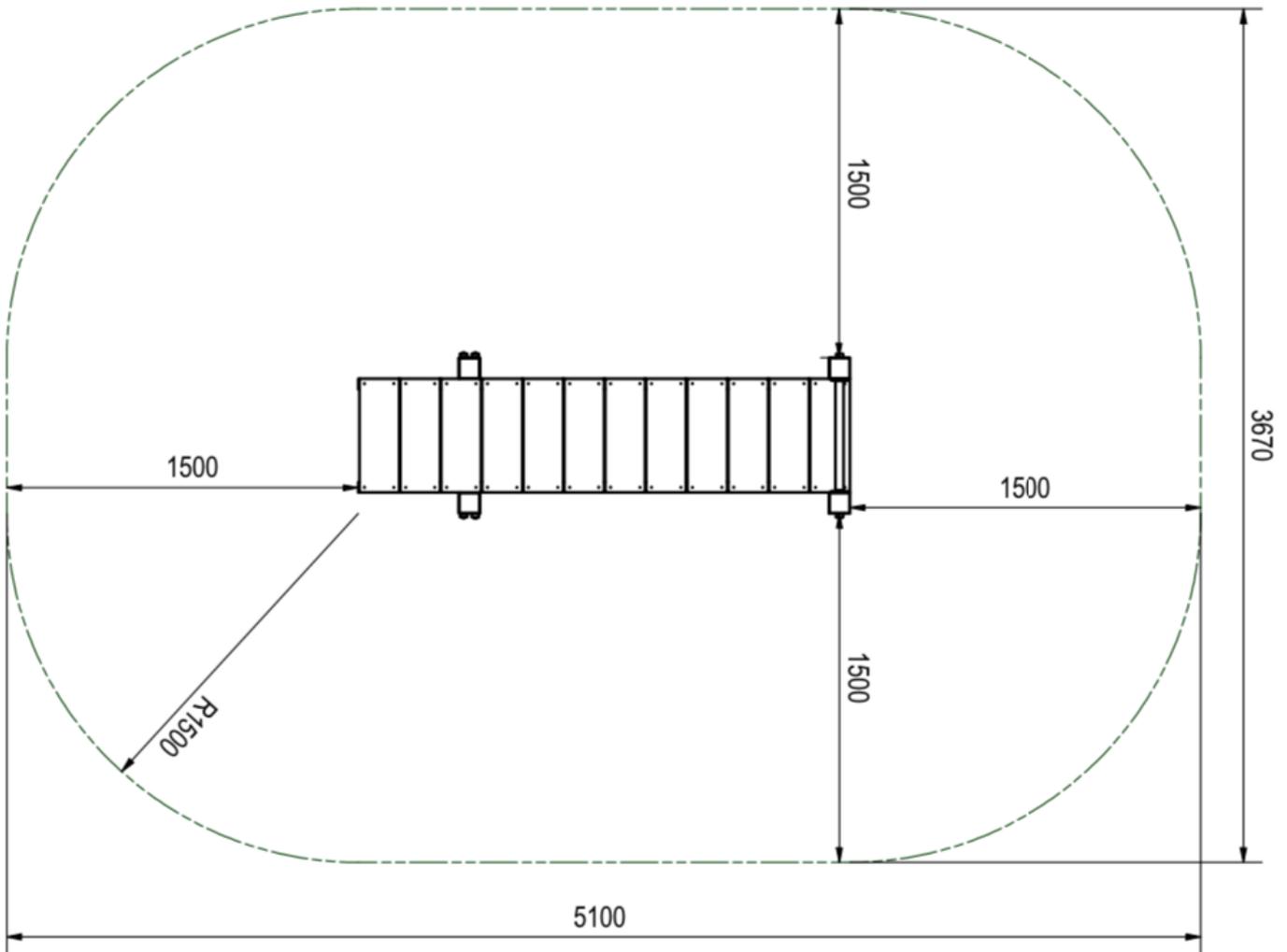
80%

Sportler

50%

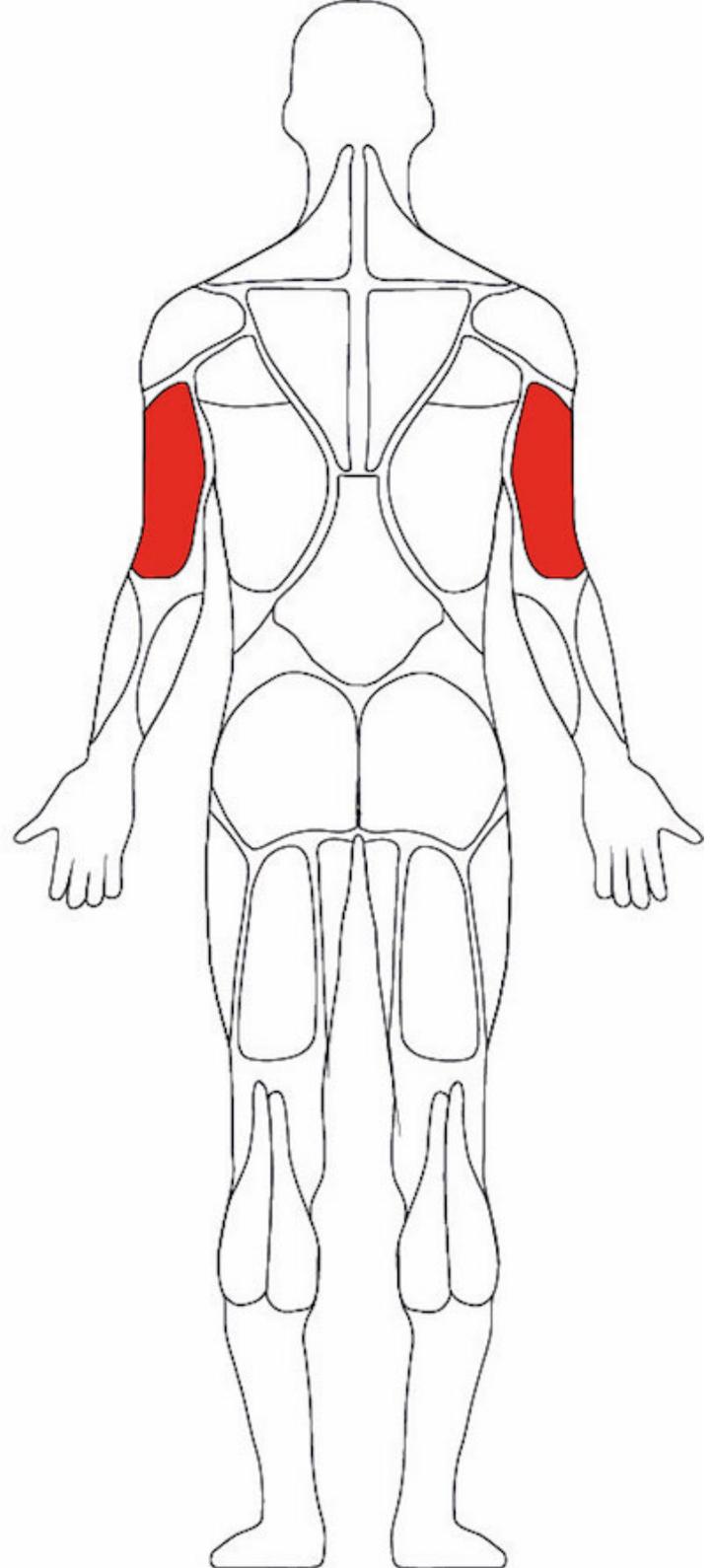
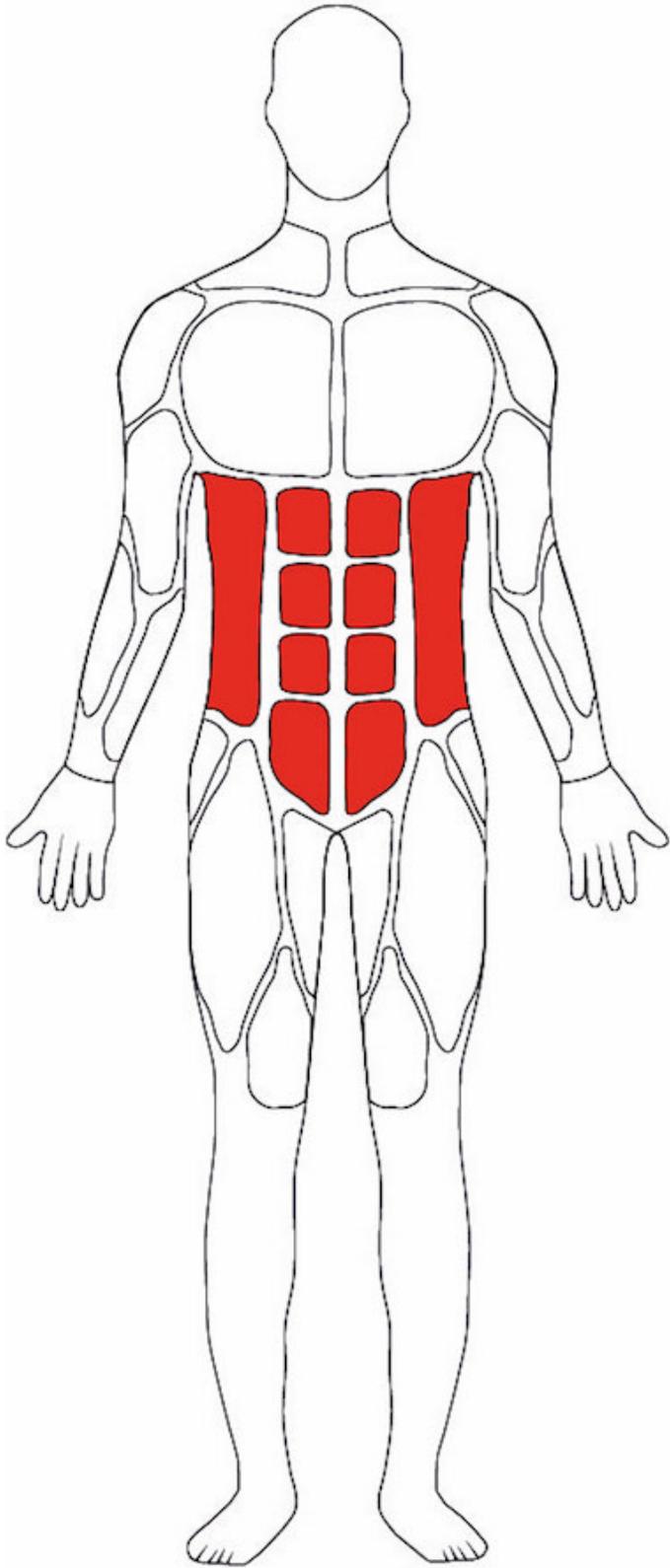


- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

30%

Kraft

60%

Koordination

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

30%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Nachstehend finden Sie eine Auflistung aller Übungen, die Sie mithilfe der Flachbank in der Lage sind, zu trainieren.

### Übung Nr. 1 – Absatzliegestütz (in div. Höhen)

Ein Klassiker in Sachen Outdoortraining, der in Kombination mit diesem Oakline Sportgerät doppelt so viel Spaß bereitet.

Der Absatzliegestütz ist eine spezielle Version der normalen Variante auf dem Boden. Damit einhergehend verändert sich auch der Bereich Ihrer Muskulatur, der bei dieser Übung angesprochen wird.

Grundsätzlich profitieren Ihre Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur durch den Liegestütz.

Aufgrund der Tatsache, dass die Brustmuskulatur aus unterschiedlichen Bereichen besteht, bringt eine Varianz in der Ausführung durchaus positive Effekte mit sich. Durch die unterschiedlichen Höhen der jeweiligen Reckstangen treffen Sie den Zielmuskel "Brust" auf unterschiedlichen Ebenen und sorgen so für eine ganzheitliche Entwicklung Ihrer Pectoralismuskulatur.

#### Zur Ausführung:

Stellen Sie sich vor die Flachbank an die Seite der Recks und positionieren Sie Ihre Hände etwa schulterbreit an einer Stange Ihrer Wahl.

Strecken Sie Ihre Beine und Füße gerade soweit aus, dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper etwa auf Höhe Ihrer Brust über der Stange befinden.

Spannen Sie Ihren gesamten Körper an.

Nun knicken Sie mit den Armen langsam und kontrolliert ein und setzen den Vorgang solange fort, bis Ihre Brust fast die Stange berührt.

Mittels Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur drücken Sie sich nun wieder nach oben.

Achten Sie bitte darauf, Ihre Arme während der Ausgangsposition nicht ganz durchzudrücken. Es könnten sich nachhaltige Probleme in Ihrem Ellenbogengelenk einstellen.

Wiederholen Sie diese Vorgehensweise, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.



**Kleiner Tipp:** Beachten Sie auch hier, dass Ihre Atmung einen imminent wichtigen Teil der Ausführung einnimmt. In **exzentrischer Bewegung** (herablassende Bewegung) atmen Sie bitte langsam und kontrolliert ein. In **konzentrischer Bewegung** (drückende Bewegung) atmen Sie bitte langsam und gezielt aus.

Um einen vollumfänglichen Trainingserfolg zu garantieren, ist es sehr ratsam, auch alle anderen Reckstangen zu nutzen, die sich jeweils auf unterschiedlichen Höhen befinden. Wie oben beschrieben, wird der Zielmuskel "Brust" auf allen Ebenen trainiert und sorgt so für ein schöneres Gesamtbild in seiner Struktur.

### Übung Nr.2 – Dips

Eine weitere Übung, um Ihre **Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur** an der **Oakline Flachbank** zu trainieren.

#### Zur Ausführung:

Stellen Sie sich bitte auf die Flachbank und umgreifen Sie die obere Reckstange mit Ihren Händen in schulterbreiter Manier.

Winkeln Sie Ihre Beine in Kniehöhe an und beginnen Sie, Ihre Arme einzuknicken. Sofern sich in Ihrer Armbeuge ein Winkel von etwa 25-35° eingestellt hat, drücken Sie Ihren Körper mittels Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur wieder nach oben.

Auch hier gilt es, eine Überstreckung des Ellenbogengelenks dringlichst zu vermeiden, um möglichen Verletzungen keinerlei Spielraum zu gewähren.

Auch die Atmung nimmt hier einen wichtigen Part ein. In **exzentrischer Bewegung** (herablassende Bewegung) atmen Sie bitte langsam und kontrolliert ein. In **konzentrischer Bewegung** (drückende Bewegung) atmen Sie bitte langsam und gezielt aus.

Sollte Ihnen die Übung nicht sofort gelingen, denken Sie bitte an Folgendes. Lediglich das bloße Halten Ihres eigenen Körpergewichts strengt die Muskulatur nachhaltig an und sollte keines Falls in seiner Effizienz unterschätzt werden.

### Übung Nr. 3 – Beinheben

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Bauchmuskelübung. Sie trainiert vor allem den unteren Ansatz Ihrer Bauchmuskulatur.

#### Zur Ausführung:

Legen Sie sich mit Ihrem Kopf in Richtung der Reckstangen rückenseitig auf die Flachbank. Umfassen Sie zur besseren Stabilisation die unterste Reckstange mit den Händen und beginnen Sie, Ihre Beine gleichmäßig anzuheben. Am Ende



jeder Wiederholung sollte sich ein Winkel von etwa 75° einstellen.

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

### Übung Nr. 4 – Crunches

Eine weitere Übung in Sachen Bauchtraining und ein wahrer Klassiker, der sich bereits seit sehr langer Zeit bewährt hat. Diese Übung trainiert hauptsächlich den mittleren und oberen Bereich Ihrer Bauchmuskulatur.

#### Zur Ausführung:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Flachbank und winkeln Sie Ihre Beine in einer etwa 40°-Haltung an. Positionieren Sie Ihre Füße auf dem Eichenholzdielen.

Mithilfe Ihrer Bauchmuskulatur heben Sie nun Ihren Oberkörper soweit an, bis selbiger fast Ihre Oberschenkel berührt. Zur besseren Koordination ist es hilfreich, jeweils einen oder zwei Finger an beide Schläfen zu halten.

Beim Bauchtraining gilt grundsätzlich: Die richtige Atmung entscheidet über Ihren Trainingserfolg. Bei konzentrischer Bewegung ausatmen, bei exzentrischer Bewegung einatmen! Nur wenn Sie die Luft bei kontrahierender Muskelbewegung aus dem Körper lassen, werden Sie Ihre Bauchmuskulatur spüren deutlich stärker anspannen können.

### DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

