

OAKLINE HIMMELSLEITER

SKU: 50014







PRODUCT DESCRIPTION

Bei der **Oakline Himmelsleiter** handelt es sich um ein weiteres **Outdoor Fitnessgerät**. Es entstammt der sogenannten **"Trimm dich Pfad"-Reihe** und weist in seinem Grundgerüst 6 aus **natürlichem Eichenholz** bestehende Träger mit **geschliffenen Fasen** auf. Verbunden sind die Träger mit insgesamt 8 Reckstangen. Sowohl die jeweiligen Verschraubungen **(A4)** als auch die Reckstangen bestehen aus **Edelstahl** und runden das edle Bild des Gerätes gekonnt ab.

Das "Trimm dich Pfad Gerät" ist **320 cm lang**, **85 cm breit** und **225 cm hoch**. Das **119 kg** schwere Gerüst weist robusten Charakter auf und hilft Ihnen, Ihre Trainingseinheiten sicher durchzuführen.

Produktdetails:

- Höhe: 225 cm

Länge: 320 cm

Breite: 85 cm

Sicherheitsbereich: 23m2 (Fallschutz)

Gewicht: 119kg

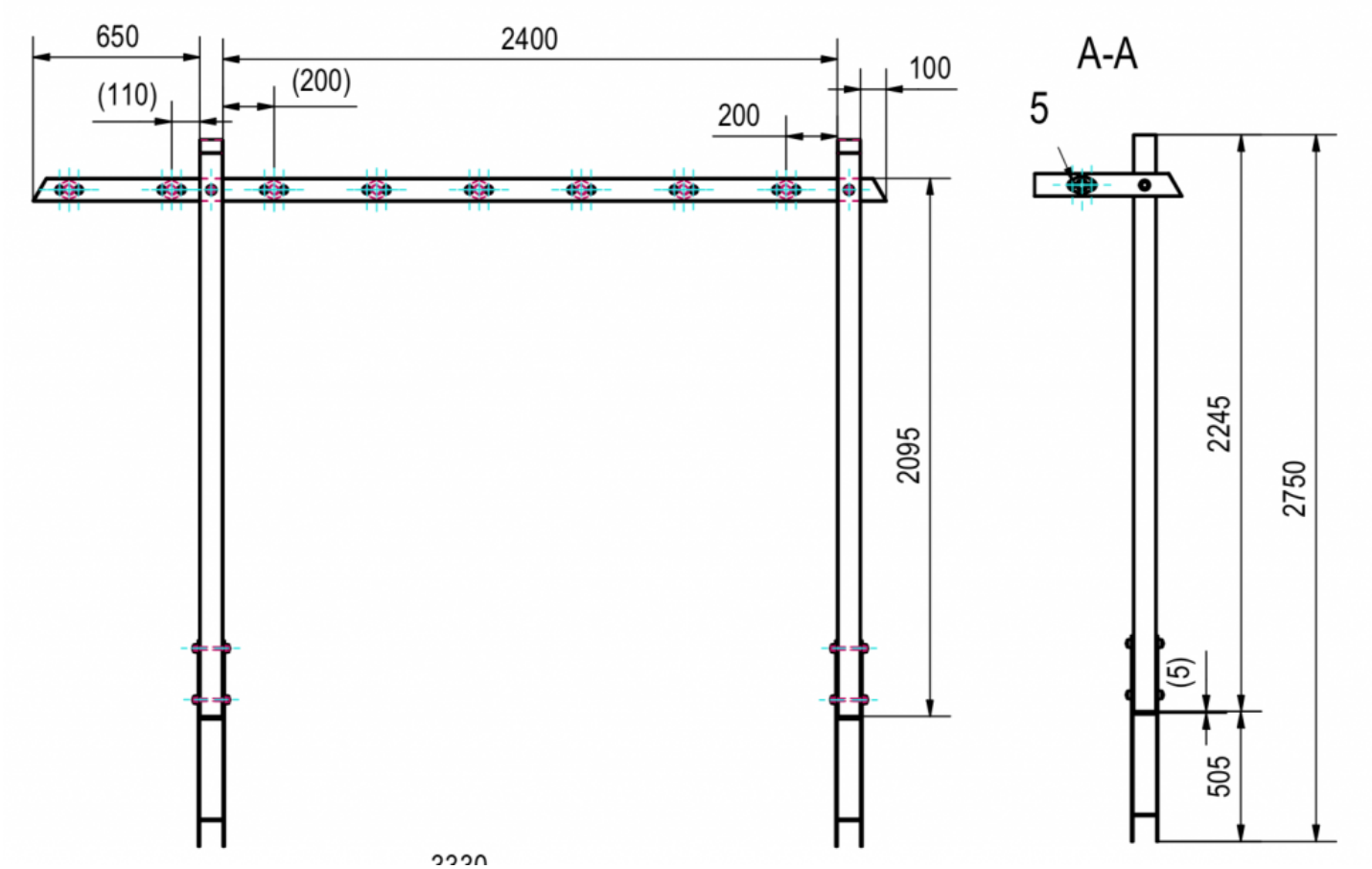
Fallhöhe: 110cm

Natürliche Eichenhölzer – Fasen geschliffen

8 Reckstangen: Edelstahl

Verschraubungen: Edelstahl A4

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen



- **Zielgruppe:**

Anfänger

40%

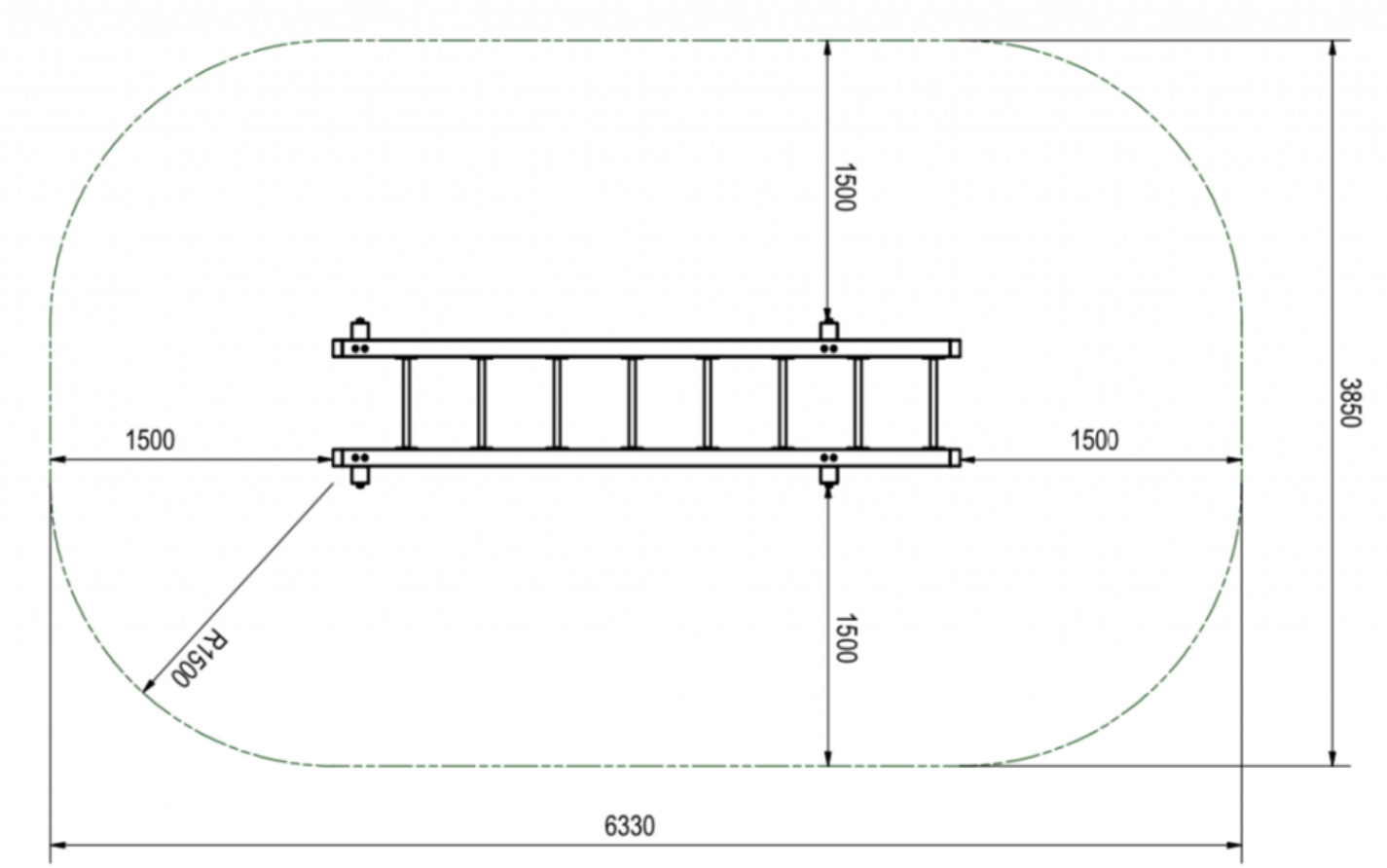
Senioren

20%

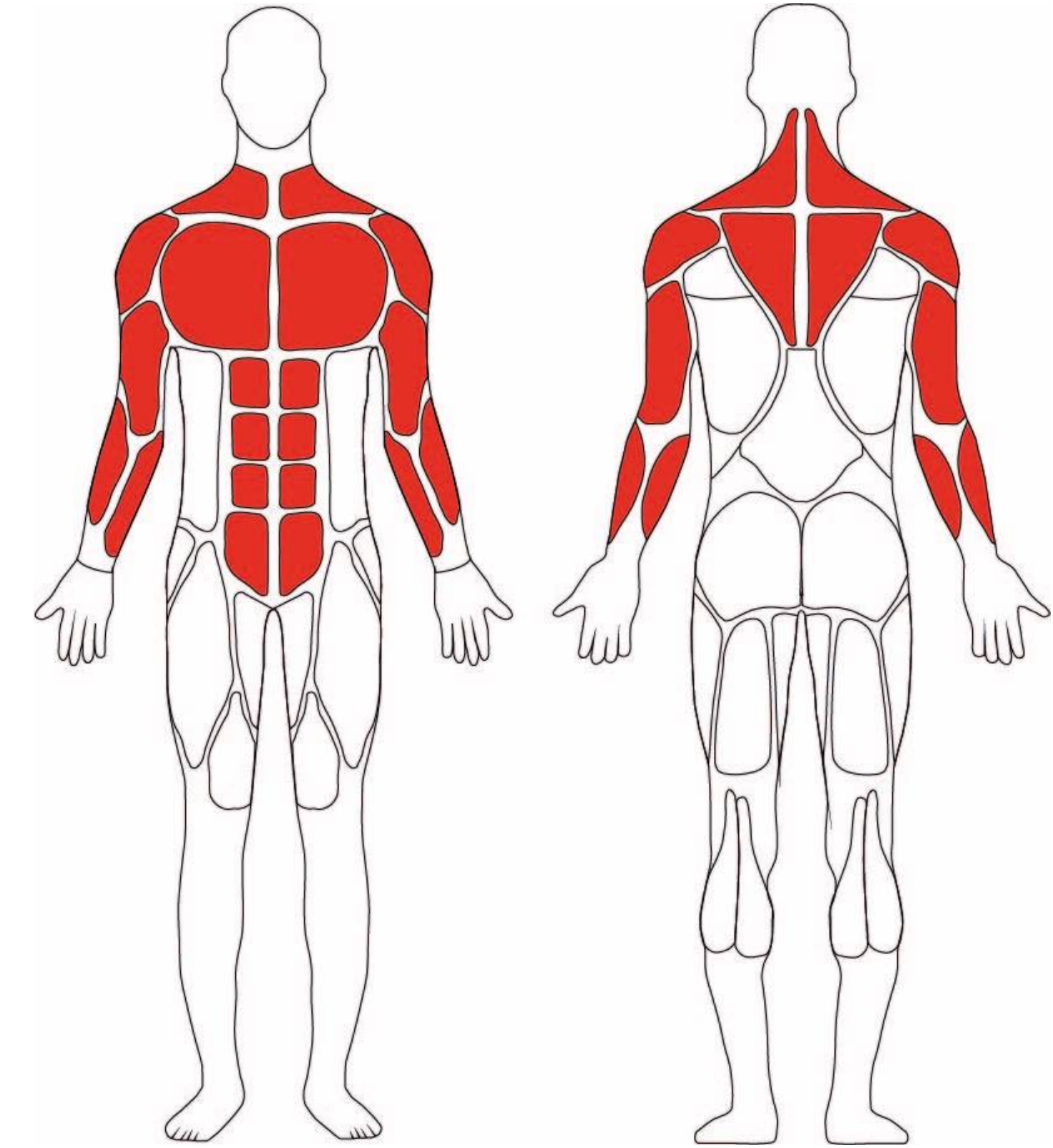
Sportler

70%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**



- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

100%

Koordination

60%

Ausdauer

30%

Schnelligkeit

Dehnung

00%

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Übung Nr. 1 – Hangeln im Obergriff

Hierbei handelt es sich um eine Verbundübung, die in Sachen Kraft, Ausdauer und Koordination auftrumpft. Trainingserfahrung nimmt einen imminent wichtigen Part bei der Ausführung ein. Allgemein trainiert diese Übung vor allem Ihre **Rücken-, Unter-** und **Oberarmmuskulatur** sowie indirekt sämtliche **Stabilisatoren** wie Ihren **Rückenstrecker** und Ihre **Bauchmuskulatur**.

Zur Ausführung:

Entscheiden Sie sich für eine der beiden Seiten und stellen Sie sich vor das "Trimm dich Pfad Gerät". Positionieren Sie Ihre Hände etwa schulterbreit an der vordersten Reckstange und umfassen sie diese. Während der gesamten Übungsausführung ist es ratsam, Ihren Körper vollends anzuspannen.

Lassen Sie sich nun hängen und beginnen Sie, die Hand Ihrer Wahl von der Reckstange zu lösen und die vor Ihnen befindliche nächste Reckstange zu umgreifen. Lösen Sie daraufhin auch Ihre andere Hand und umfassen Sie die neue vor sich befindliche Stange. Dies setzen Sie solange fort, bis Sie am Ende der **Oakline Himmelsleiter** angekommen sind.

Kleiner Tipp:

Sollte Ihnen die Übung Schwierigkeiten bereiten, arbeiten Sie mit etwas **Körperschwung**. Bereits beim Umfassen der ersten Reckstange können Sie Ihren Körper in Bewegung bringen, um so die Vorwärtsbewegung auszunutzen und die nachfolgende Reckstange zu greifen.

Des Weiteren nimmt auch bei dieser Übung Ihre **Atemtechnik** einen wichtigen Teil der erfolgreichen Ausführung ein. Grundsätzlich gilt es, Ihre Atmung langsam aber bestimmt auszuführen, um von ihr zu profitieren. In den richtigen Momenten angewandt, wird es Ihnen möglich sein, die ein oder andere Reckstange zu überwinden, obwohl Sie kaum noch Kraft besaßen. Denn je mehr Sauerstoff dem Muskel kontinuierlich während der Übung zur Verfügung gestellt wird, desto besser kann dieser die Übung ausführen. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass sich keinerlei Schwindelgefühle einstellen werden.

Übung Nr. 2 – Hangeln im Untergriff

Hierbei handelt es sich grundsätzlich um die selbe Übung, allerdings mit dem Unterschied, dass Sie nun den sogenannten **Untergriff** benutzen. Das heißt, Sie greifen die Stange nicht wie gewohnt, sodass Ihr Handrücken zu Ihnen zeigt, sondern so, dass Ihre Handinnenfläche Ihnen zugewandt ist. Dies hat den Vorteil, dass durch Änderung der Handgelenksstellung andere Bereiche in Ihrer Rückenmuskulatur angesprochen werden.

(Übrigens ist es auch die bevorzugte Version der Fortbewegung von Affen, sobald Sie in luftigen Höhen von Baum zu Baum schwingen.)

Die Ausführung als solche ändert sich also nicht. Lediglich Ihre Handposition stellt nun das Pendant zu ihrem Vorgänger dar.

Kleiner Tipp:

Auch hier empfiehlt es sich bei Schwierigkeiten, ein wenig **Schwung** in die Übung zu integrieren. Ebenfalls wichtig ist die **korrekte Atemtechnik**, die Ihnen in den sehr belastenden Phasen Ihres Trainings unterstützend zur Seite stehen und Ihre Muskulatur mit ausreichend Sauerstoff versorgen wird.

Übung Nr. 3 – Hangeln mit Zusatz

Als mögliche Varianz der eben beschriebenen Übungen lassen sich kleine **"Extras"** in Form von zusätzlichen Übungen einbauen, die dem Ganzen noch etwas Intensität verleihen.

Dies wären beispielsweise **Klimmzüge**, die an jeder der 8 Reckstangen einmalig zu absolvieren sind.

Zur Ausführung:

Der grundsätzliche Ablauf des Hangelns bleibt erhalten – nun kommt jedoch jeweils ein Klimmzug oben drauf.

Sobald Sie mit beiden Händen die jeweilige Reckstange umfasst haben, kontrahieren Sie Ihre Schulterblätter und ziehen Sie sich mithilfe Ihrer Rücken- und Armmuskulatur nach oben, bis Sie sich mit Ihrem Kinn etwa auf Höhe der Stange befinden.

Wiederholen Sie diesen Vorgang bei jeder der 8 Reckstangen.

Bei der Ausführung dieser Übung stellt sich der **Rückenmuskel** in den Vordergrund. Der Klimmzug eignet sich grundsätzlich ideal, um einen **ausgeprägten** und **starken Rücken** zu entwickeln.

Selbstverständlich heißt die Devise auch hier: **richtiges Atmen** ist zielführend! Bei ziehender Bewegung (konzentrische Bewegung) nach oben ausatmen. Bei herablassender Bewegung (exzentrische Bewegung) einatmen.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext

Download

- AutoCAD 2D


Download

