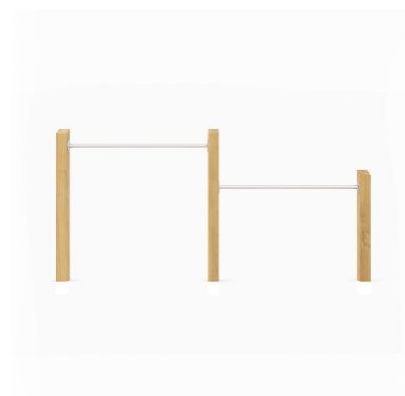




OAKLINE LIEGEZUGSTATION



SKU: 50010



PRODUCT DESCRIPTION

Die **Liegezugstation von Oakline** stellt in der "**Trimm dich Pfad**"-Serie ein weiteres Gerät dar. Es besteht aus natürlichen Eichenhölzern, weist angefaste und geschliffene Fasen auf und wiegt insgesamt **43 kg**. Demzufolge handelt es sich um eine robuste Gerätschaft, an der Sie sich in Sachen Outdoor Training richtig auspowern können.

Verbunden wurden die 3 geschliffenen Holzpfiler mit insgesamt 2 Reckstangen, die ebenso wie die A4 Verschraubungen aus Edelstahl bestehen.

Im Allgemeinen ist die Liegezugstation **9 cm lang, 254 cm breit und 130 cm hoch**.

Produktdetails:

- Höhe: 130 cm

Länge: 9 cm

Breite: 254 cm

Sicherheitsbereich: 15,4m² (Fallschutz)

Gewicht: 43kg

Fallhöhe: 115cm

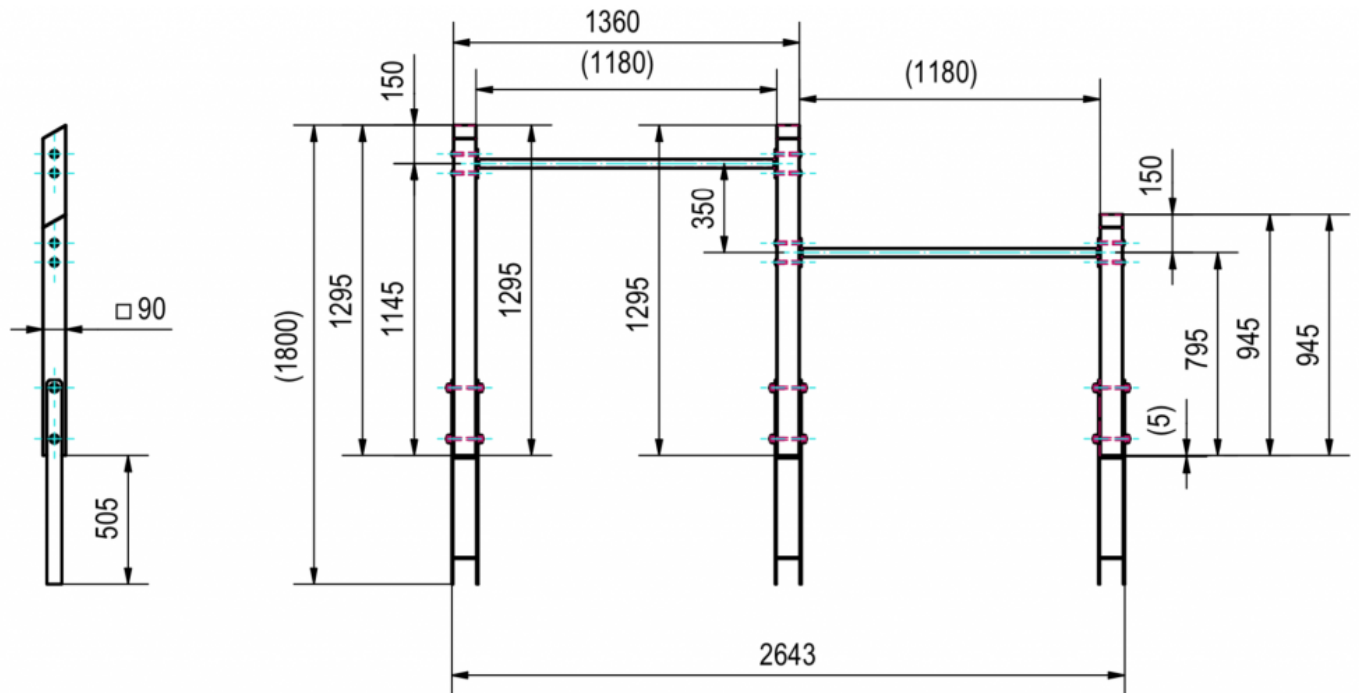
Natürliche Eichenhölzer – angefast und Fase geschliffen

Edelstahl Reckstangen

Verschraubungen: Edelstahl A4

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen





- **Zielgruppe:**

Anfänger

50%

Senioren

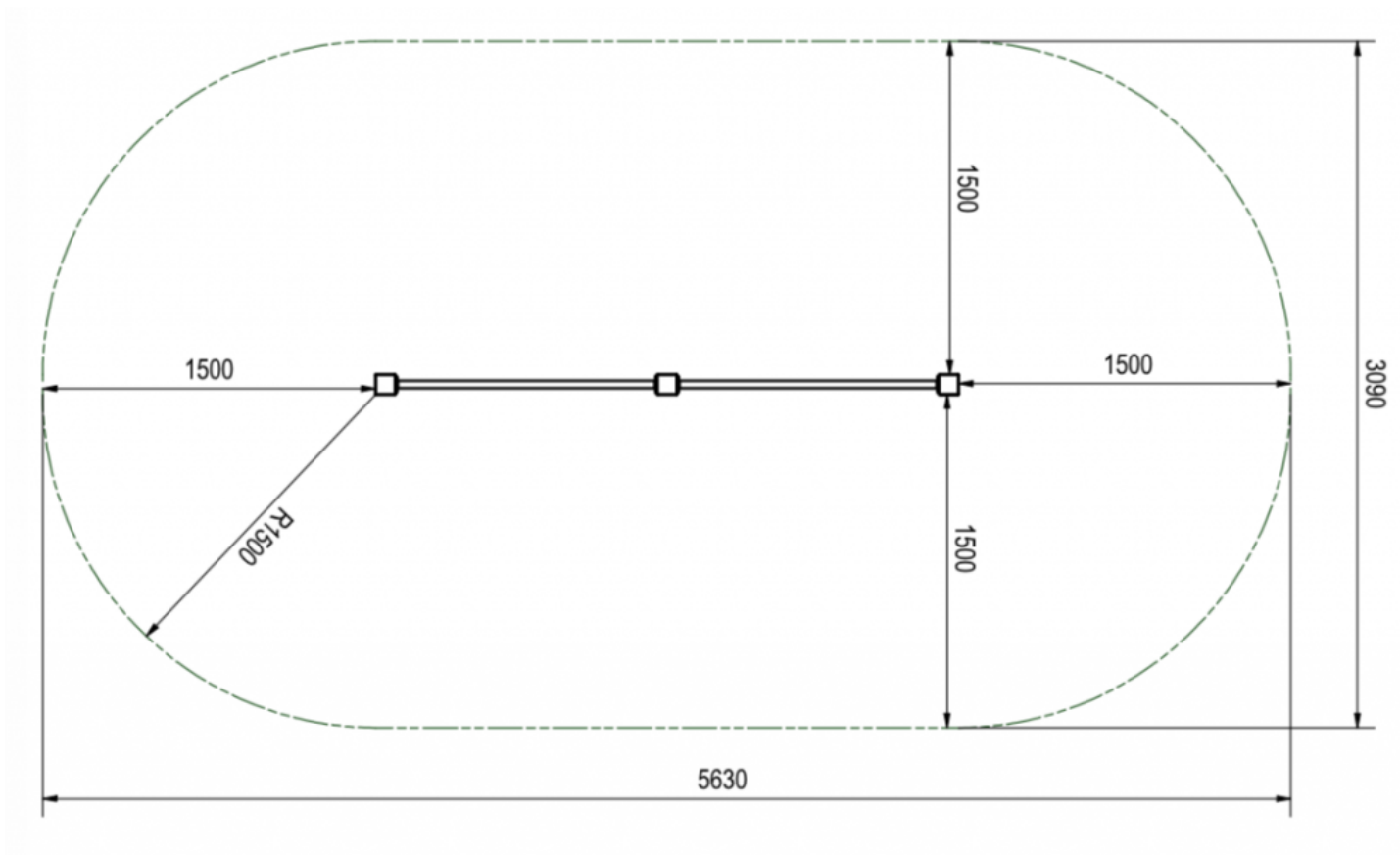
40%

Sportler

40%

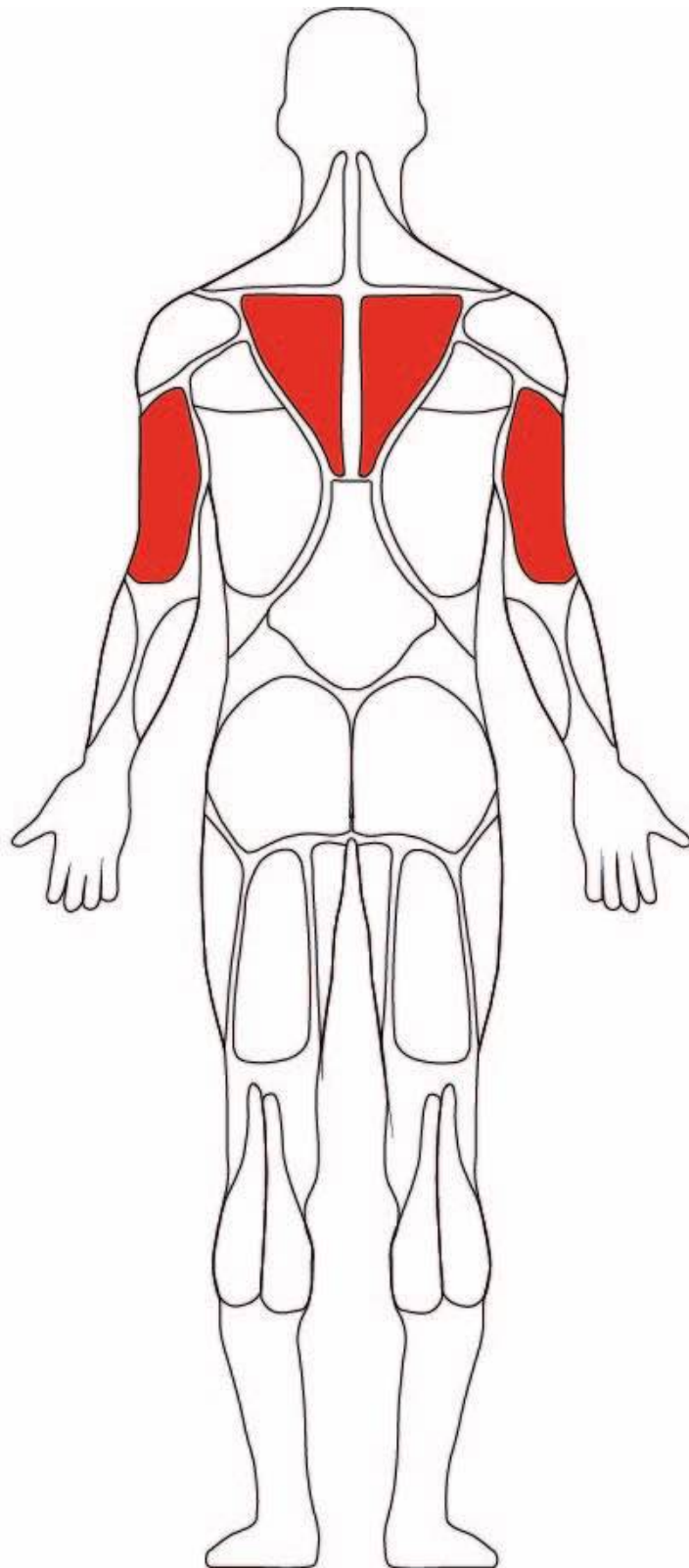
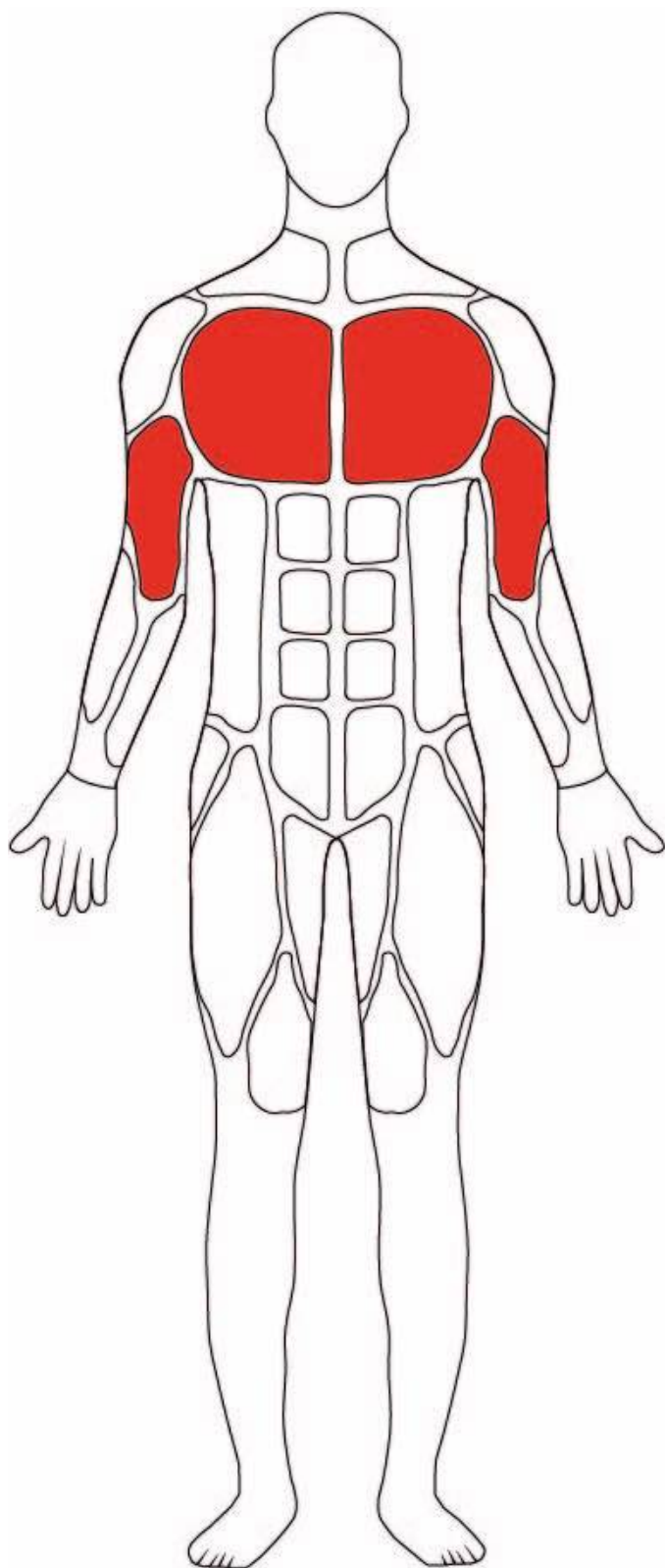


- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

10%

Kraft

100%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Im kommenden Abschnitt werden Ihnen die möglichen Übungen vorgestellt und bis ins kleinste Detail beleuchtet, die Sie mithilfe des **Oakline Gerätes** absolvieren können. Auch hier handelt es sich um diversifiziertes Sportgerät, welches Ihnen die Möglichkeit bietet, gleich mehrere Bereiche Ihres Körpers effizient zu trainieren.

Übung Nr. 1 – Rudern im Obergriff

Bei dieser Übung handelt es sich um eine **Eigengewichtsübung**, die zur Stärkung Ihrer gesamten **Rücken- und Armmuskulatur** beitragen wird. Besonders der große **Rückenmuskel** sowie Ihr **Armbeuger** und Ihre Unterarmmuskulatur werden hierbei beansprucht.

Zur Ausführung:

Wählen Sie zunächst eine der beiden Seiten des Gerätes aus und positionieren Sie Ihre Hände im Obergriff schulterbreit auf der Reckstange. Während Sie das Stück Edelstahl festhalten, strecken Sie Ihre Beine langsam soweit nach vorn, bis sie in vollständig gerader Manier unter der Stange hängen.

Aus dieser Position heraus beginnen Sie nun, Ihren Körper vollständig anzuspannen und sich nach oben zu ziehen.

Kontrahieren Sie zunächst Ihre **Schulterblätter**. Dies stellt sicher, dass Sie tatsächlich im Nachfolgenden aus Ihrer Rückenmuskulatur heraus die Kraft aufwenden.

Ziehen Sie sich nun mithilfe Ihrer Rücken- und letztlich auch Ihrer Armmuskulatur so weit nach oben, bis Sie die Stange fast mit Ihrer Brust touchieren.

Lassen Sie Ihren Körper wieder soweit absinken, bis Sie eine Dehnung Ihrer Rückenmuskulatur verspüren und Ihre Arme vollständig gestreckt sind. *(Im Gegensatz zu drückenden Übungen stellt das Durchdrücken Ihres Ellenbogengelenks bei ziehenden Bewegungen keinerlei Probleme dar, da der primäre Belastungspunkt auf Ihrem Rücken und Ihrem Armbeuger liegt.)*

Wiederholen Sie diesen Vorgang solange, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur verspüren.

Kleiner Tipp:

Um das Kontrahieren der Schulterblätter für Sie anschaulicher zu gestalten, stellen Sie sich vor, Sie würden einen kleinen **Tischtennisball** zwischen Ihren Schulterblättern einklemmen wollen. So wird es Ihnen deutlich einfacher und schneller gelingen, es umzusetzen.



Der **Obergriff** bezeichnet Ihre Handstellung auf der Stange. Bei diesem zeigt Ihr Handrücken direkt zu Ihnen.

Beim Pendant, dem **Untergriff**, greifen Sie genau andersherum. Dementsprechend zeigt Ihrer Handinnenfläche zu Ihnen.

Achten Sie bitte auf eine richtige **Atemtechnik**. Atmen Sie bitte konzentriert ein, sobald Sie sich in der **exzentrischen Bewegungsphase** (herablassende Bewegung) befinden. Atmen Sie bitte konzentriert aus, sobald Sie sich in der **konzentrischen Bewegungsphase** (hinaufziehende Bewegung) befinden. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Muskulatur auch nachhaltig spüren können.

Übung Nr. 2 – Rudern im Untergriff

Diese Ausführung der Übung stellt das Pendant zum Obergriff dar. In Kombination mit der Ausführung des Obergriffes entsteht eine allumfassende Trainingseinheit, die fast jeden Bereich Ihrer Rückenmuskulatur anspricht.

Zur Ausführung:

Positionieren Sie Ihre Hände an der Stange. Achten Sie diesmal darauf, Ihre Hände in umgekehrter Manier an das Reck zu legen. (Die Handinnenseiten sind Ihnen zugewandt.)

Die grundsätzliche Ausführung gleicht exakt der bereits beschriebenen Version, die Sie etwas weiter oben noch einmal nachlesen können.

Kleiner Tipp:

Achten Sie auch hier auf eine **Kontraktion Ihrer Schulterblätter** und denken Sie an den Tischtennisball. So stellen Sie sicher, wirklich Ihren Rücken anzusprechen und unterbinden den Umstand, Ihre Arme müssten die gesamte Übung durchführen.

Selbstverständlich gilt es auch hier, die richtige **Atemtechnik** anzuwenden. Atmen Sie bitte konzentriert ein, sobald Sie sich in der **exzentrischen Bewegungsphase** (herablassende Bewegung) befinden. Atmen Sie bitte konzentriert aus, sobald Sie sich in der **konzentrischen Bewegungsphase** (hinaufziehende Bewegung) befinden.

Eine mögliche Variante des Trainings an der Liegezugstation wäre der sogenannte **Supersatz**. Hierbei kombiniert man zwei bestimmte Übungen miteinander und vollführt Sie direkt hintereinander, es entsteht also keine Pause zwischen den jeweiligen Ausführungen.

In diesem Fall wären dies das **Rudern** und der **Absatzliegestütz**. Es ist insofern eine effiziente Version des Supersatzes, da sich so ein **synergetischer Effekt** einstellt, da Sie jeweils die **Antagonisten** Ihrer Muskulatur gleichermaßen trainieren.



DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

