

OAKLINE SCHRÄGBANK



SKU: 50018



PRODUCT DESCRIPTION

Aus natürlichen Eichenhölzern bestehend, hat **Oakline** ein weiteres Outdoor Sportgerät kreiert. Das Material der sogenannten **Oakline Schrägbank** weist geschliffene Fasen auf und sorgt für eine angenehme Haptik und Optik. Verbunden wurden die einzelnen Holzbereiche mithilfe von A4 Edelstahlverschraubungen. Auch die die beiden zur Verfügung stehenden Reckstangen bestehen ebenso aus Edelstahl und unterstreichen das edle Design maßgeblich.

Die Gerätschaft ist **189 cm lang**, **67 cm breit** und insgesamt **130 cm hoch**. Mit einem Gewicht von **69 kg** zählt sie zu den robusteren Einheiten und stellt sicher, auch intensivsten Einheiten problemlos stand zu halten

Produktdetails:

- Höhe: 130 cm

Länge: 189 cm

Breite: 67 cm

Sicherheitsbereich: 16m² (Fallschutz)

Gewicht: 69kg

Fallhöhe: 116cm

Natürliche Eichenhölzer – angefast und Fase geschliffen

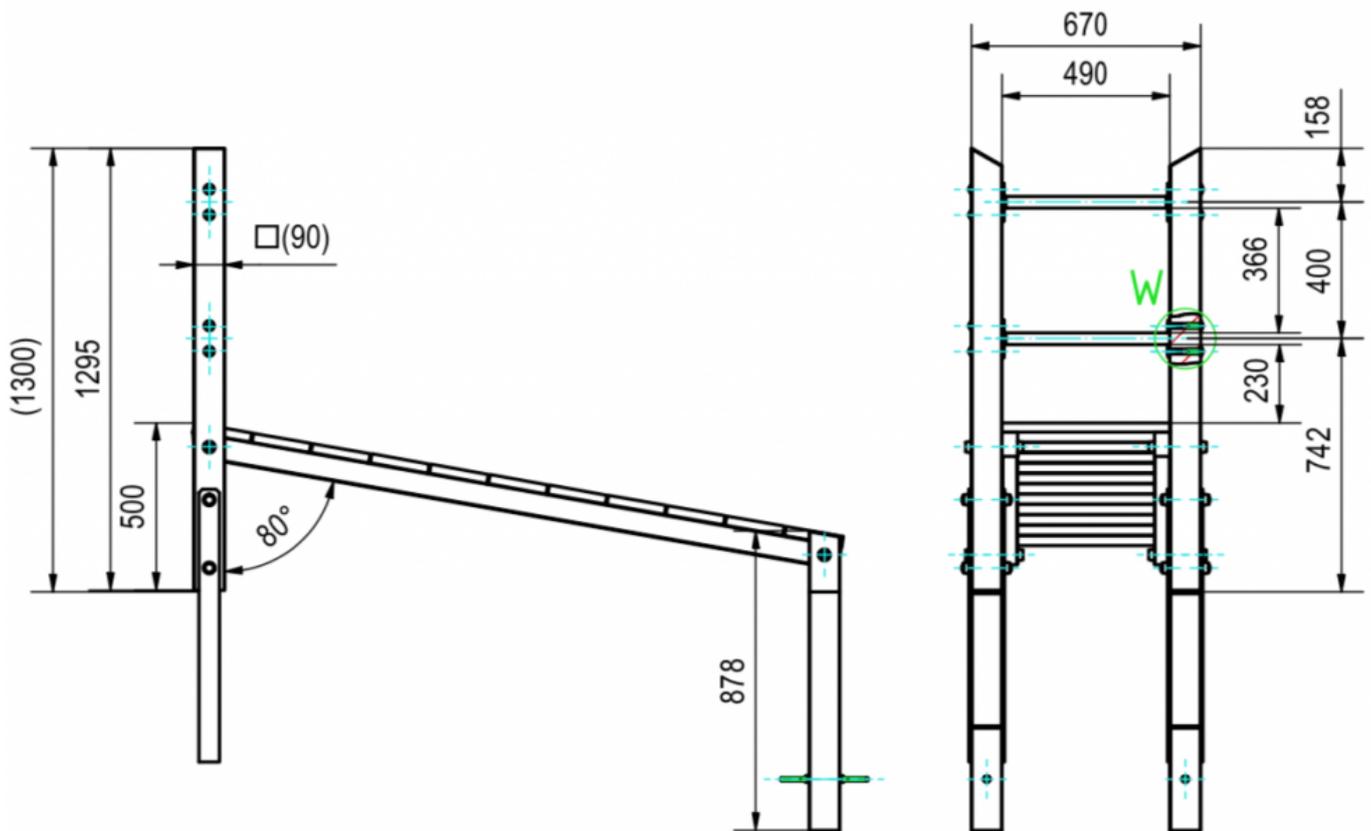
Eichenholzdielen

Edelstahl Reckstangen

Verschraubungen: Edelstahl A4

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen





10

- Zielgruppe:

Anfänger

60%

Senioren

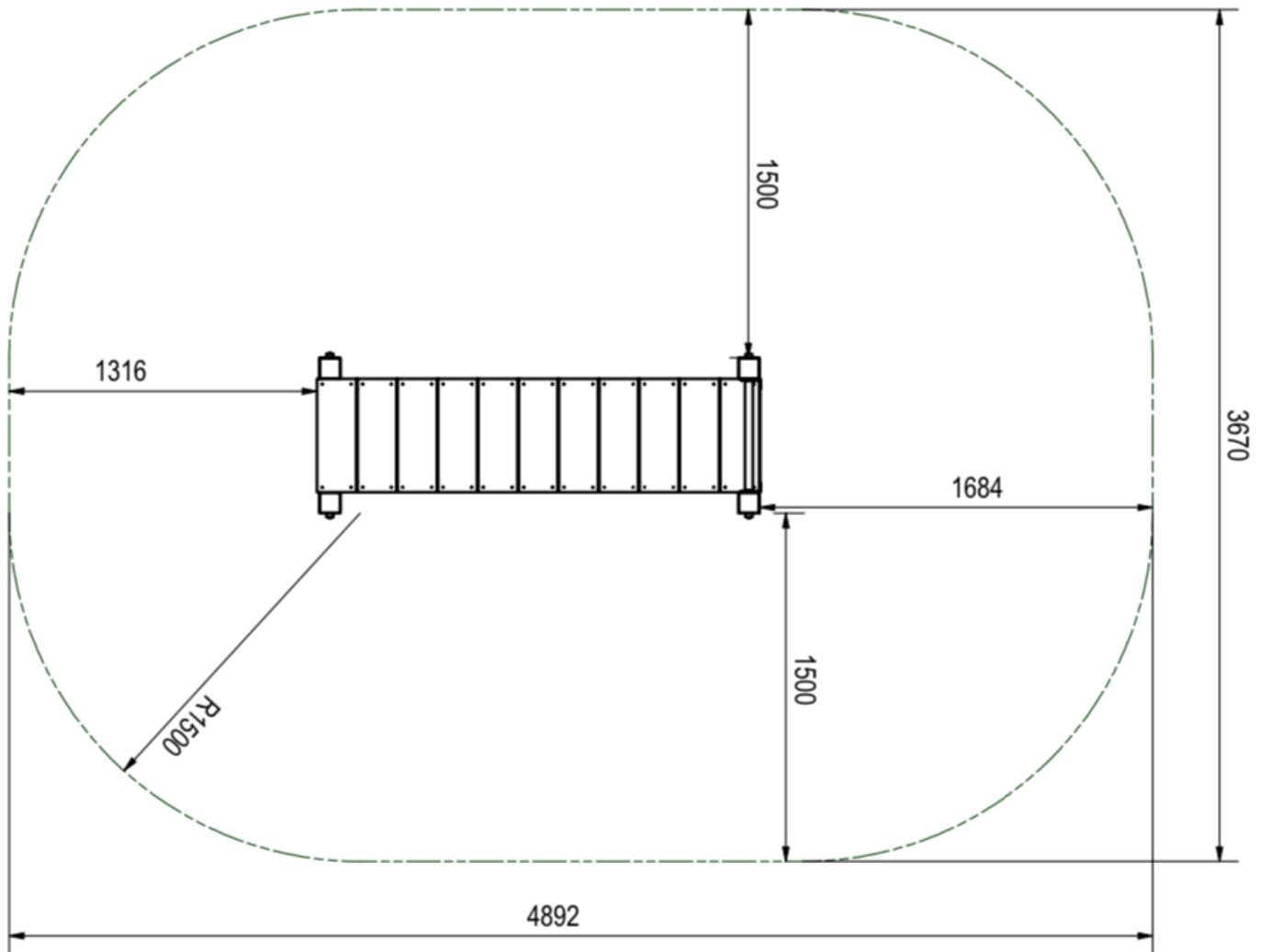
50%



Sportler

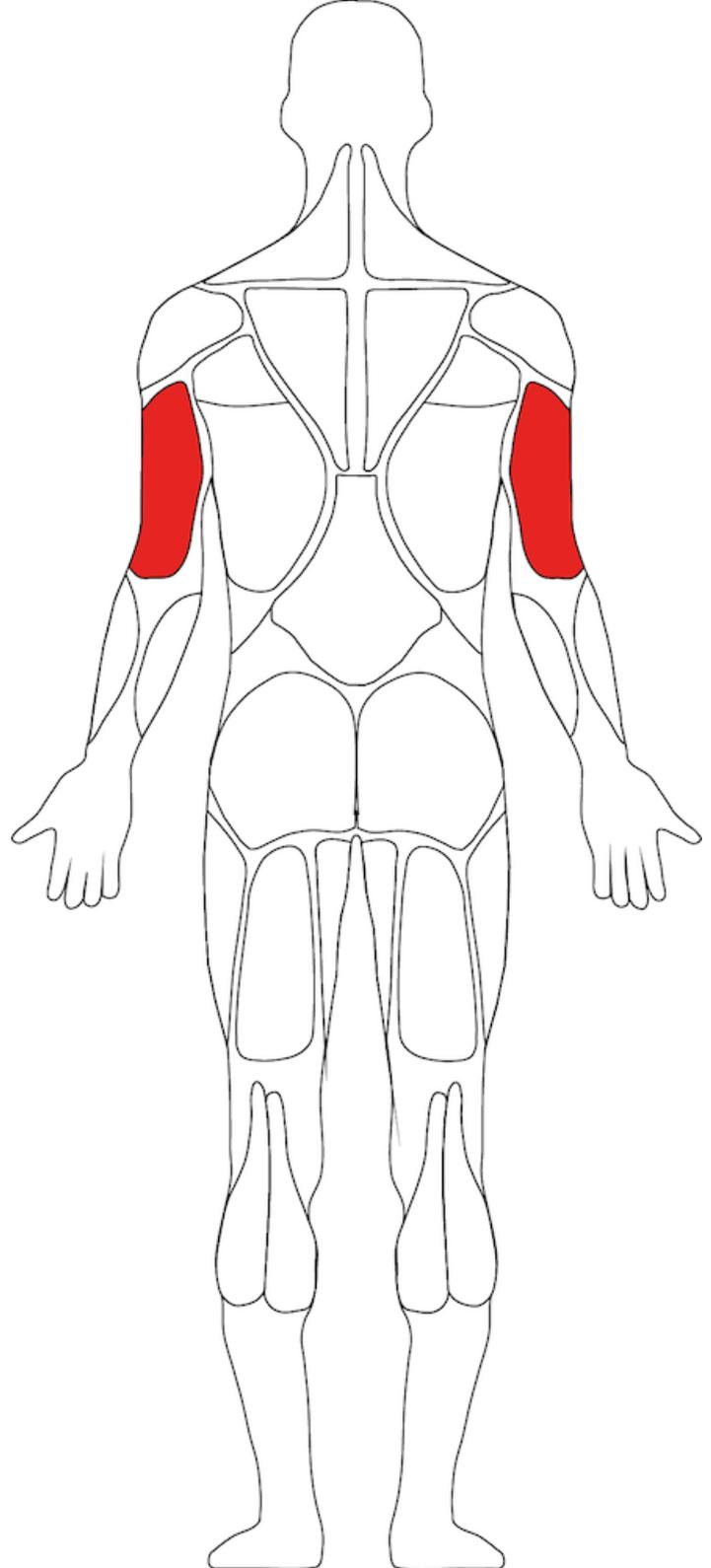
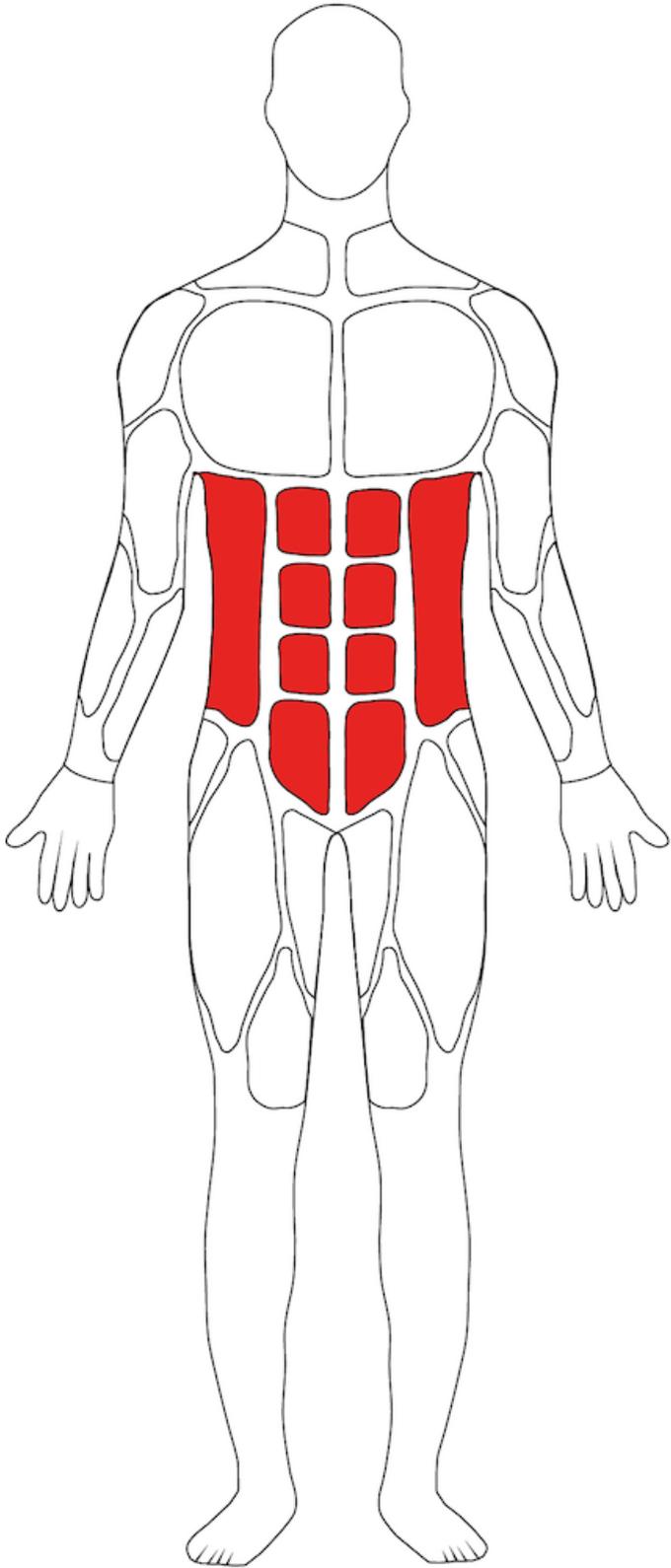
60%

- Sicherheitsbereich:



- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

80%

Koordination

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Nachfolgend finden Sie eine Liste aller Übungen, die Sie mithilfe der Oakline Schrägbank absolvieren können. Es handelt sich um ein diversifiziertes Sportgerät, welches darauf ausgelegt ist, Ihre Muskelkraft gezielt zu trainieren und weiterzuentwickeln.

Übung Nr. 1 – Absatzliegestütz

Hierbei handelt es sich um eine effektive Kraftübung. Besonders der Bereich Ihrer Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur wird intensiv trainiert.

Zur Ausführung:

Stellen Sie sich auf die Schrägbank und entscheiden Sie sich für eine der beiden möglichen Höhen. Umfassen Sie die sich auf der ausgewählten Höhe befindliche Reckstange mit beiden Händen, strecken Sie Ihre Beine aus und spannen Sie Ihren gesamten Körper an. Sofern sich nun Ihre Brust auf gleicher Ebene wie die Stange befindet, beginnen Sie damit, Ihre Arme langsam einzuknicken.

Lassen Sie sich solange herabsinken, bis Sie das Reck fast mit Ihrer Brust touchieren und drücken Sie sich mithilfe Ihrer Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur wieder nach oben. Achten Sie beim Wiederkehren in die Ausgangsposition darauf, Ihre Arme nicht vollends durchzudrücken. Durchgestreckte, belastete Ellenbogengelenke produzieren in aller Regel bei den meisten Menschen starke und anhaltende Schmerzen. Dies gilt es zu jedem Zeitpunkt der Ausführung zu vermeiden.

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

Kleiner Tipp:

Die richtige Atemtechnik bildet für alle Kraftübungen einen essentiellen Part und sollte zu jeder Zeit angewendet werden. Es gilt folgendes Schema: Bei exzentrischer Bewegung (herablassende Bewegung) konzentriert einatmen. Bei konzentrischer Bewegung (drückende Bewegung) atmen Sie bitte konzentriert aus. Durch das zeitlich abgestimmte, abwechselnde Befüllen und Leeren der Lungen mit Luft spannt sich Ihr Torso automatisch an und hilft Ihnen so, Ihr körpereigenes Muskelgefühl zu verbessern (*die sogenannte Muscle-Mind Connection*). Denn nur, wer seine Muskulatur auch gezielt spüren kann, wird Sie bei allen Übungen ansteuern und durch gesetzte Muskelreize wachsen lassen können.

Übung Nr. 2 – Beinheben



Durch die abgeschrägte Lage der Bank eignet sich diese hervorragend, um das Beinheben an Ihr zu trainieren. Diese Übung beansprucht hauptsächlich den unteren Bereich Ihrer **Bauchmuskulatur**.

Zur Ausführung:

Legen Sie sich mit Ihrem Kopf in Richtung der Reckstangen rückwärts auf die Schrägbank. Strecken Sie Ihre Arme nach hinten und umfassen Sie die untere Reckstange. Spannen Sie Ihren Körper an und heben Sie nun mithilfe Ihrer Bauchmuskulatur Ihre Beine soweit an, bis sich ein Winkel von etwa 70° in Ihrem Hüftbereich einstellt. Lassen Sie daraufhin Ihre Beine wieder absinken, bis sie fast das Holz der Bank berühren, stoppen Sie ab und wiederholen Sie den eben beschriebenen Vorgang solange, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur verspüren.

Kleiner Tipp:

Die Atmung nimmt beim Bauchtraining grundlegend einen eminent wichtigen Teil ein. Atmen Sie bitte aus, sobald Sie sich in der Kontraktion (Heben der Beine) befinden. So stellen Sie sicher, Ihre Bauchmuskulatur während des Kontrahierens vollständig zu spüren. Atmen Sie ein, sobald Sie Ihre Beine wieder absinken lassen.

Übung Nr. 3 – Crunches

Ein absoluter Klassiker in Sachen Bauchtraining. Diese Übung trainiert hauptsächlich den oberen und mittleren Bereich Ihrer Bauchmuskulatur.

Zur Ausführung:

Legen Sie sich mit dem Kopf in Richtung der Reckstangen zeigend mit Ihrem Rücken auf die Schrägbank. Positionieren Sie jeweils zwei Ihrer Finger an jeder Schläfe und beginnen Sie nun, mithilfe Ihrer Bauchmuskulatur den oberen Bereich Ihres Oberkörpers anzuheben. Achten Sie bitte darauf, dass Sie wirklich **nur** den oberen Bereich Ihres Oberkörpers anheben und nicht den gesamten Torso, da es sich sonst um einen **Sit-Up** handelt. Diese Übung gilt in aller Regel als etwas weniger effizient, wenn es darum geht, den oberen und mittleren Bereich Ihrer Bauchmuskulatur zu trainieren.

Kleiner Tipp:

Auch hier sollten Sie unbedingt auf eine **korrekte Atemtechnik** achten, da diese über den Erfolg Ihrer Übung entscheiden wird. Wer seine Bauchmuskulatur während der Kontraktion nicht wirklich spürt, verwendet in jedem Fall die falsche Atemtechnik.

Atmen Sie bitte ein, sobald Sie sich in absinkender Bewegung befinden. Atmen Sie bitte konzentriert aus, sobald Sie sich in kontrahierender Bewegung befinden.



DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

