

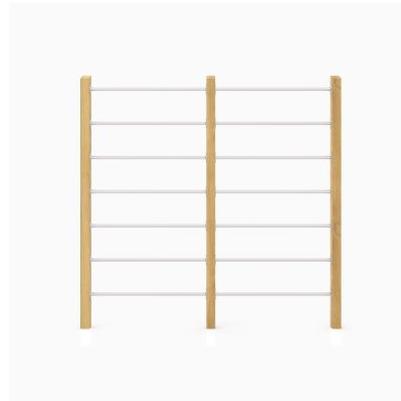


## OAKLINE SPROSSENWAND



---

SKU: 50011



## PRODUCT DESCRIPTION

Bei der Oakline Sprossenwand handelt es sich um einen weiteren Vertreter in Sachen Outdoor Trainingsgerätschaft. Insgesamt weist sie drei aus natürlichem Eichenholz bestehende Pfosten mit jeweils abgeschliffenen Fasen auf. Verbunden sind diese mithilfe von insgesamt **14** Edelstahl-Reckstangen, die mittels Edelstahl A4 Verschraubungen versehen sind.

Das Gestell ist **263 cm lang, 9 cm breit** und insgesamt **260 cm hoch**.

Durch das hohe Eigengewicht von **99 kg** besitzt das Sportgerät überaus strapazierfähige und stabile Eigenschaften. Es ist so auch den anspruchsvollsten Trainingseinheiten problemlos gewachsen.

### Produktdetails:

- Höhe: 260 cm

Länge: 263 cm

Breite: 9 cm

Sicherheitsbereich: 26,1 m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Gewicht: 99kg

Fallhöhe: 245cm

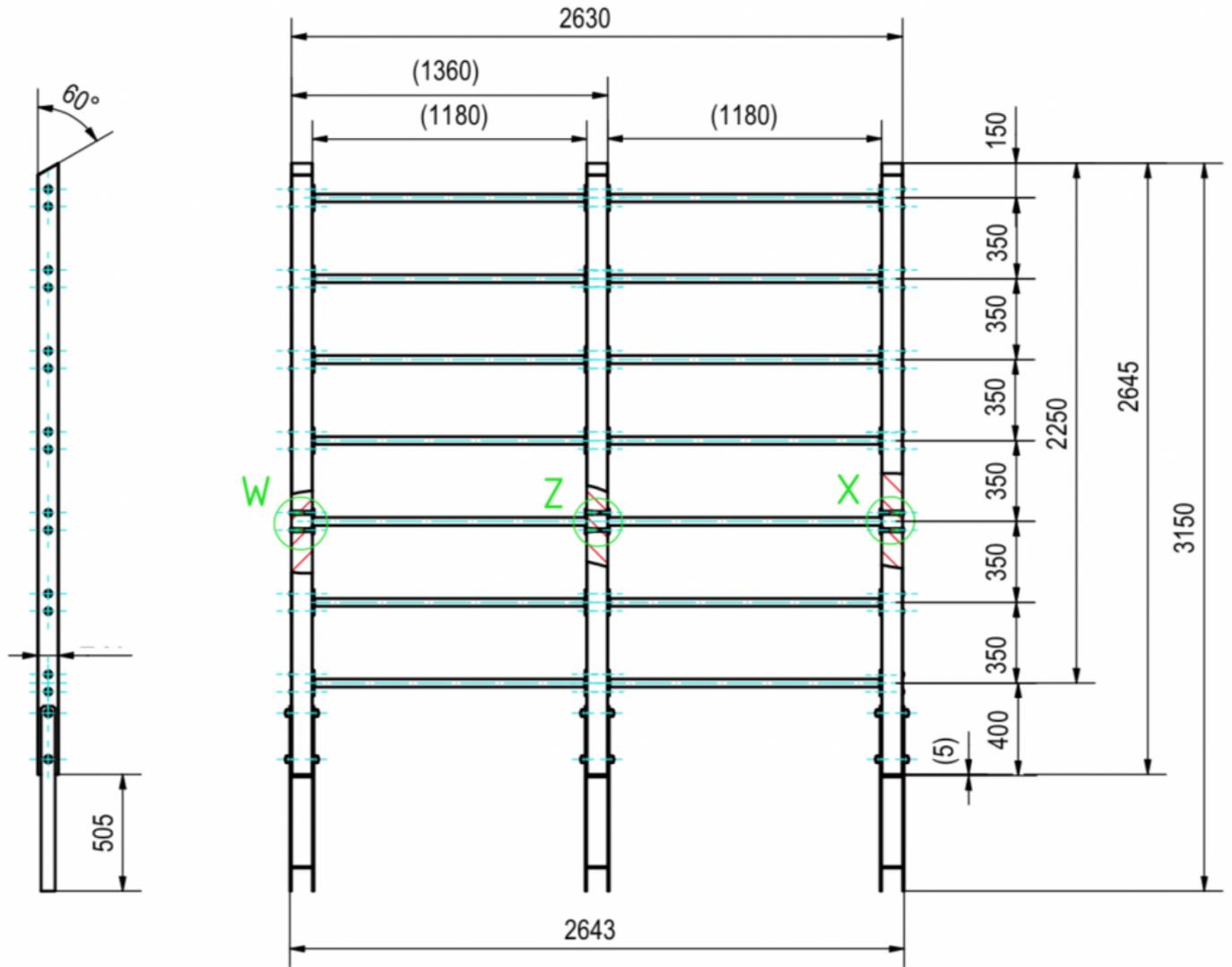
Natürliche Eichenhölzer – Fasen geschliffen

14 Reckstangen: Edelstahl

Verschraubungen: Edelstahl A4

Metall Pfostenschuhe mit Spezial-Sicherheitskappen





• Zielgruppe:

Anfänger

80%



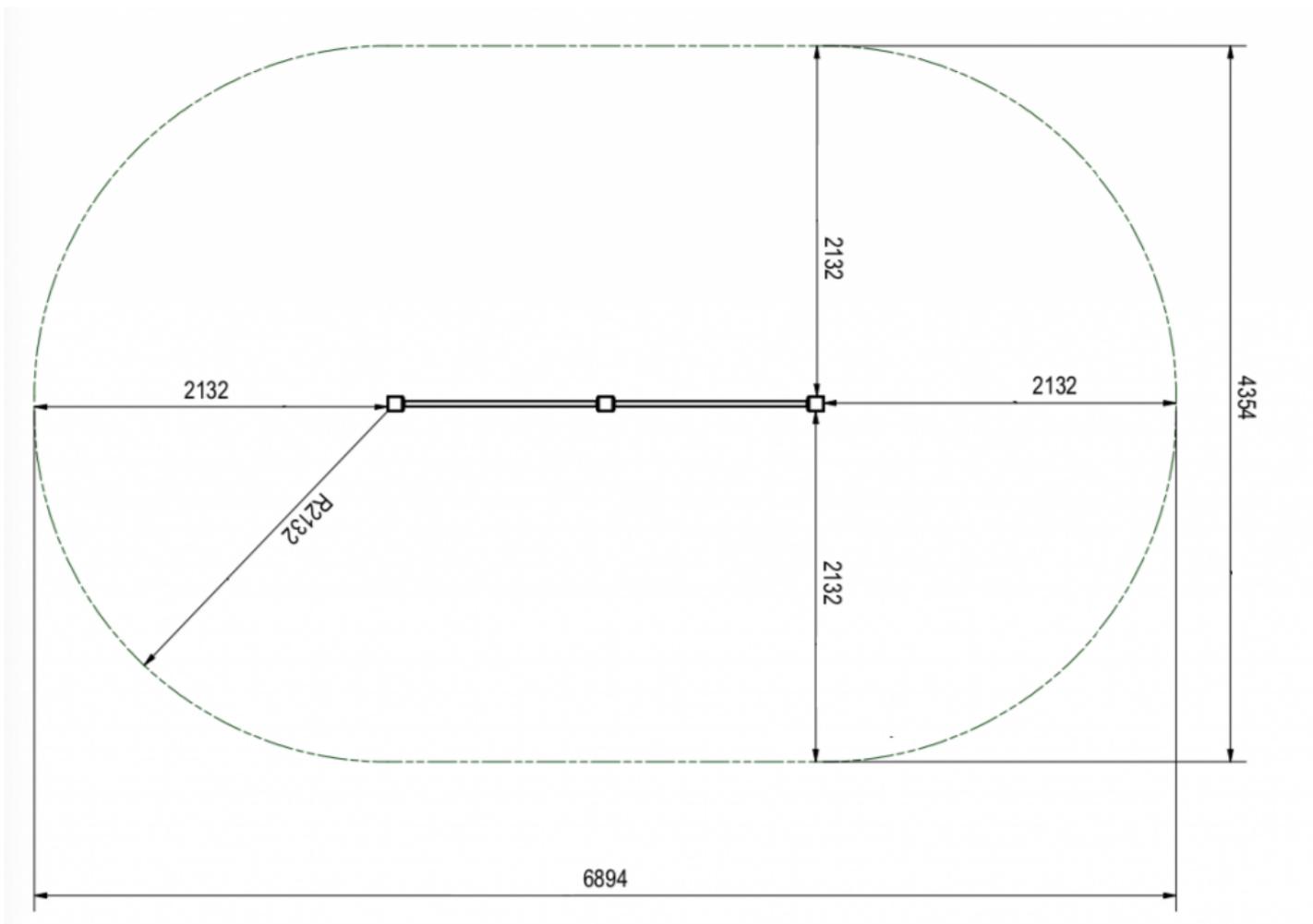
Senioren

80%

Sportler

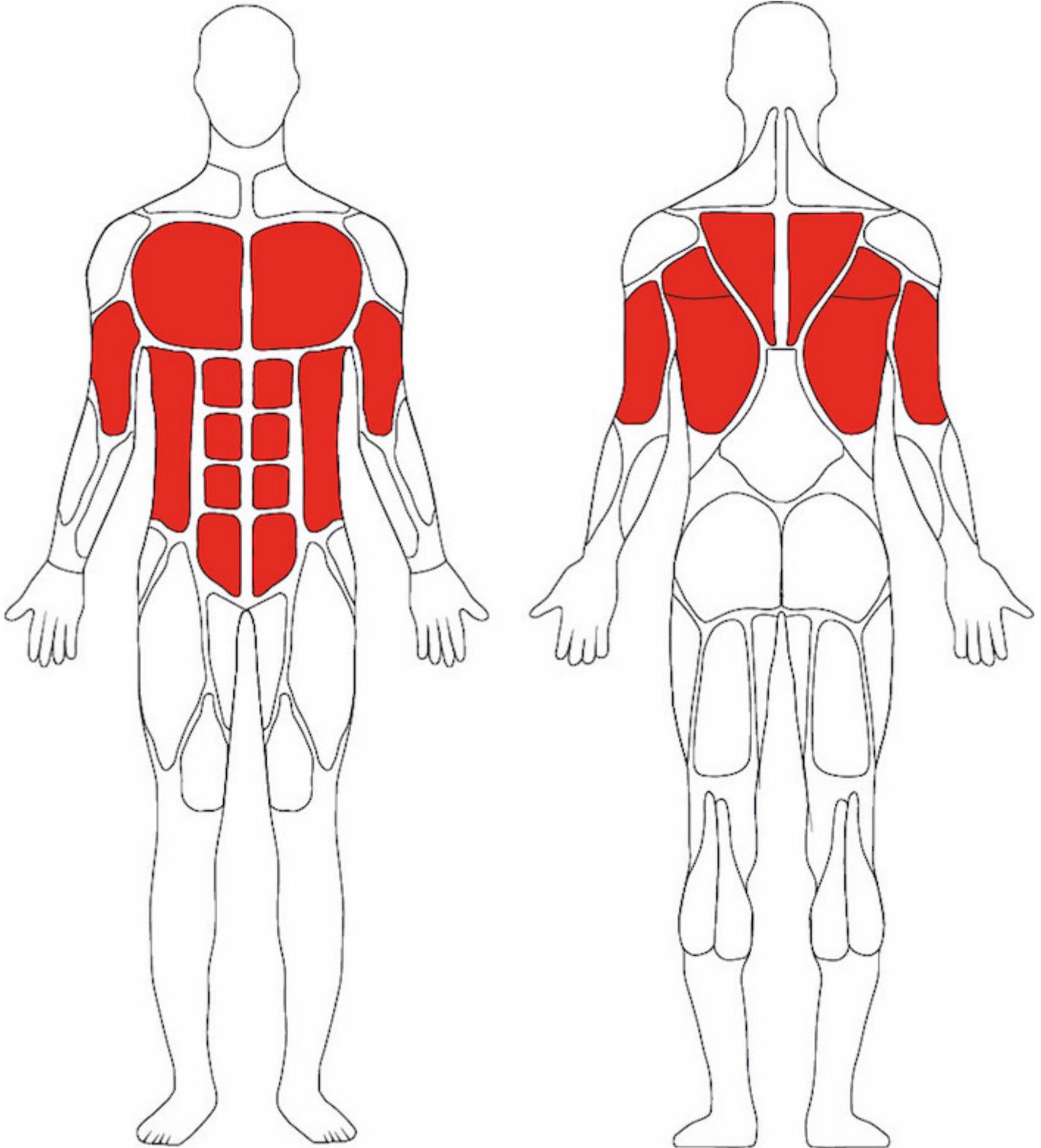
60%

• Sicherheitsbereich:



• Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

80%

Koordination

40%

Ausdauer

10%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

30%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit möglichen Übungen, die Sie mithilfe der Oakline Sprossenwand in Ihr Training einbinden können. Im Allgemeinen handelt es sich hierbei um ein ausgesprochen diversifiziertes Gerät, das Ihnen allerlei Möglichkeiten aufzeigen möchte, Ihre körpereigene Fitness zu verbessern.

### Übung Nr.1 – Beinheben

Die erste empfohlene Übung ist das sogenannte Beinheben. Hierbei wird vor allem der untere Bereich Ihrer Bauchmuskulatur intensiv trainiert.

Es stehen Ihnen zwei mögliche Varianten zur Auswahl, die im Folgenden jeweils ausführlich beschrieben werden.

#### Zur Ausführung – Ausführungsvariante 1:

Das Beinheben auf dem Boden liegend.

Legen Sie sich bitte mit dem Kopf in Richtung des Gestells auf den Rücken. Greifen Sie mit Ihren Händen die unterste Reckstange und strecken Sie Ihren gesamte Körper aus. Beginnen Sie nun, Ihren gesamten Unterkörper mithilfe Ihrer Bauchmuskulatur anzuheben, bis sich ein Winkel von etwa **70-75°** in Ihrem Hüftbereich einstellt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur verspüren.

**Kleiner Tipp:** Grundsätzlich entscheidet beim Bauchtraining die richtige Atemtechnik über den Erfolg. Atmen Sie bitte bei konzentrischer Bewegung (hebender Bewegung) aus, um eine möglichst intensive Kontraktion der Muskulatur zu ermöglichen. Atmen Sie bitte ein, sobald Sie sich im exzentrischen Bewegungsablauf (herablassende Bewegung) befinden.

#### Ausführungsvariante 2:

Beinheben aus einer hängenden Form heraus.

Diese Variante des Beinhebens trainiert ebenfalls hauptsächlich den **unteren Ansatz Ihrer Bauchmuskulatur**. Stellen Sie sich rückwärts an die Oakline Sprossenwand und umgreifen Sie die für Sie am höchsten sitzende Reckstange mit Ihren Händen. Ihr Rücken lehnt mittels dieser Haltung automatisch an die Sprossenwand an und wirkt als Stabilisation während der gesamten Ausführung. Beginnen Sie nun, Ihre Beine mithilfe der Bauchmuskulatur anzuheben. Auch hier gilt es wieder, die richtige Atemtechnik anzuwenden. Atmen Sie bitte bei **konzentrischer Bewegung** (hebende Bewegung) aus, um eine möglichst intensive Kontraktion der Muskulatur zu ermöglichen. Atmen Sie bitte ein, sobald Sie sich im **exzentrischen Bewegungsablauf** (herablassende Bewegung) befinden.



## Übung Nr. 2 – Dragonfly

Bei dieser Möglichkeit, Ihren Bauch zu trainieren, handelt es sich um eine überaus anspruchsvolle Variante. Koordination und Kraft sind hier die wichtigsten Eigenschaften, die Sie zur Bewältigung dieser Übung mitbringen sollten.

### Zur Ausführung:

Positionieren Sie sich wie beim Beinheben in liegender Manier mit Ihrem Kopf in Richtung der Sprossenwand. Umfassen Sie mit Ihren Händen die unterste Reckstange.

Nun heben Sie Ihre Beine wie bei der Vorgängervariante an, beenden die Ausführung allerdings nicht bei einem Winkel von etwa **70°**, sondern strecken Ihren gesamten Körper soweit es Ihnen möglich ist, hoch in die Luft. (*Vielleicht ist Ihnen die Figur der "Kerze" aus dem Turnunterricht noch in Erinnerung geblieben. Diese Haltung gilt es, nun einzunehmen.*) Nachdem Sie diese Haltung eingenommen haben, lassen Sie nun langsam Ihre Beine herabsinken.

Achten Sie während der gesamten Ausführung darauf, dass sich Ihr Körper unter **Spannung** befindet und dieser vollständig gerade ist, um eine maximale Belastung auf Ihre Bauchmuskulatur zu garantieren. Das Herabsenken Ihres Körpers setzen Sie solange fort, bis Sie fast den Boden berühren.

Beinahe unten angekommen, heben Sie sich wieder mittels Muskelkraft in die Ausgangsposition und wiederholen diesen Vorgang, bis sich eine Ermüdung Ihrer Muskulatur einstellt.

Selbstredend gilt es auch bei dieser Bauchübung, die richtige **Atemtechnik** anzuwenden, die Ihren Vorgängern in der Ausführung her gleicht.

## Übung Nr. 3 – Absatzliegestütz

Der Innbegriff einer tollen Verbundübung in Sachen Outdoor Training. Diese Variante des Liegestütz trainiert Ihre **Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur** aus verschiedenen Winkeln, was sich überaus positiv auf die allgemeine Entwicklung Ihrer Muskulatur auswirken wird.

### Zur Ausführung:

Positionieren Sie Ihre Hände an einer der unteren Reckstangen in etwa schulterbreiter Manier. Strecken Sie Ihre Beine aus und spannen Sie Ihren gesamten Körper an. Beginnen Sie, mit den Armen langsam einzuknicken. Sobald Sie die Reckstange fast mit Ihrer Brust berühren, drücken Sie sich mittels Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur zurück in die Ausgangsposition und wiederholen diesen Vorgang, bis Sie eine Ermüdung Ihrer Muskulatur verspüren.

Achten Sie bei der Ausführung der Übung auf **zweierlei Dinge**. Zunächst atmen Sie bitte nach folgendem Schema: In



exzentrischer Bewegung (herablassende Bewegung) atmen Sie bitte langsam aber bestimmt ein. In konzentrischer Bewegung (drückende Bewegung) atmen Sie bitte langsam aber bestimmt aus. Des Weiteren achten Sie bitte darauf, dass Sie zu keinem Zeitpunkt Ihr Ellenbogengelenk überstrecken, um mögliche Verletzungen vollends zu vermeiden.

### Übungen Nr. 4 & 5 – Dehnen der Muskulatur

Aufgrund der Tatsache, dass es sich bei der Oakline Sprossenwand um ein diversifiziertes Sportgerät handelt, sind Sie mit seiner Hilfe ebenfalls in der Lage, Dehnübungen am selbigen auszuführen.

Grundsätzlich sollte das Dehnen Ihres Körpers ein **essentieller Bestandteil** Ihrer sportlichen Routine werden. Wer seinen Körper regelmäßig dehnt und für einen gut durchbluteten Bewegungsapparat sorgt, wird auch nachhaltig sportliche Einheiten ohne jedwede körperliche Einschränkung ausführen können.

Ein gedehnter Muskel ist ein geschmeidiger Muskel, welcher in aller Regel deutlich weniger verletzungsanfällig ist.

#### Übung 4 – Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich in angemessenem Abstand zum Gerät auf, stellen Sie einen Fuß in gerader Position nach hinten und stemmen Sie sich gegen die Sprossenwand. Vergewissern Sie sich, dass sich eine streckende Haltung in Ihrer gesamten Wade einstellt und behalten Sie diese für etwa 15-20 Sekunden bei. Leichte bis mittlere Schmerzen können durchaus normal sein, sofern Sie diese Übung in letzter Zeit etwas vernachlässigt haben sollten.

Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie den Vorgang für ebenfalls **15-20 Sekunden**.

Jeder Wadenmuskel sollte in dieser beschriebenen Weise **3-4 Mal** gedehnt werden, um nachhaltigen Erfolg zu garantieren.

#### Übung 5 – Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Positionieren Sie sich in angemessenem Abstand rückwärts zur Sprossenwand und winkeln Sie das zu dehnende Bein soweit an, dass Sie in der Lage sind, Ihren Fuß mit der Spannseite auf einer der Reckstangen abzulegen. Dadurch erreichen Sie direkt eine dehnende Haltung für Ihren gesamten Beinstrecker. Sie können die Intensität selber steuern, indem Sie mit Ihrem anderen Bein leicht einknicken, um so die Spannung am Quadrizeps zu erhöhen. Leichte bis mittlere Schmerzen können durchaus normal sein, sofern Sie diese Übung in letzter Zeit etwas vernachlässigt haben sollten.

Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie den Vorgang für ebenfalls **15-20 Sekunden**.

Jeder Oberschenkelmuskel sollte in dieser beschriebenen Weise **3-4 Mal** gedehnt werden, um nachhaltigen Erfolg zu garantieren.



## DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

