



## BAUCHTRAINER STATION



SKU: 30006



## PRODUCT DESCRIPTION

Wenn diese **Kraft**-Station schon als Bauchtrainer bezeichnet wird, welche Muskelgruppen werden es dann wohl sein, die hier massiv trainiert werden können?

Richtig, es geht in erster Linie um die **Bauchmuskeln**. Allerdings beansprucht der Übungsanteil mit der Bezeichnung "Beinheben" auch die Oberschenkel-Trizepse nicht unerheblich. Wie das funktioniert, beschreiben wir detailliert nach der:

Auf den ersten Blick mag es an ein mittelalterliches Folterinstrument erinnern und ein bisschen ist es das ja auch. Die horizontalen (gepolsterten) Balken dienen dem Aufstützen der Unterarme für die Übung "Beinheben". Um sich hier bequem aufstützen zu können, ist unten eine Tritthilfe angebracht. Die andere Seite des Outdoor Sportgerätes ist durch eine kleine Drehscheibe für die Übung "Twist" gekennzeichnet.

### Produktdetails:

- Steh-Twist wird durch Anschläge begrenzt, dadurch wird ein "überdrehen" vorgebeugt.

Höhe: 147 cm

Länge: 1,26 cm

Breite: 71 cm

Sicherheitsbereich: 8,4m<sup>2</sup>

Schwerstes Teil: 83kg

Fallhöhe: 126cm

- Reckstange, stahl feuerverzinkt und pulverbeschichtet

3 natürliche Holzpfosten speziell für den Außeneinsatz (NH)

2 komfortable Armauflagen auf Kunststoff mit Gummi

Twist-Stehscheibe auf widerstandsfähigen HPL



Anschläge feuerverzinkt

Pfostenschuhe Stahl feuerverzinkt

- **Zielgruppe:**

Anfänger

90%

Senioren

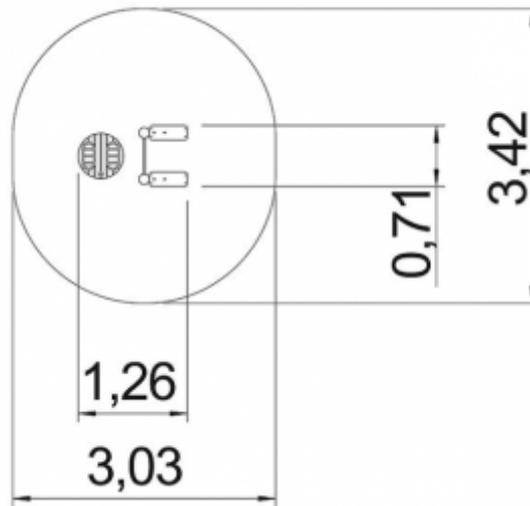
70%

Sportler

80%

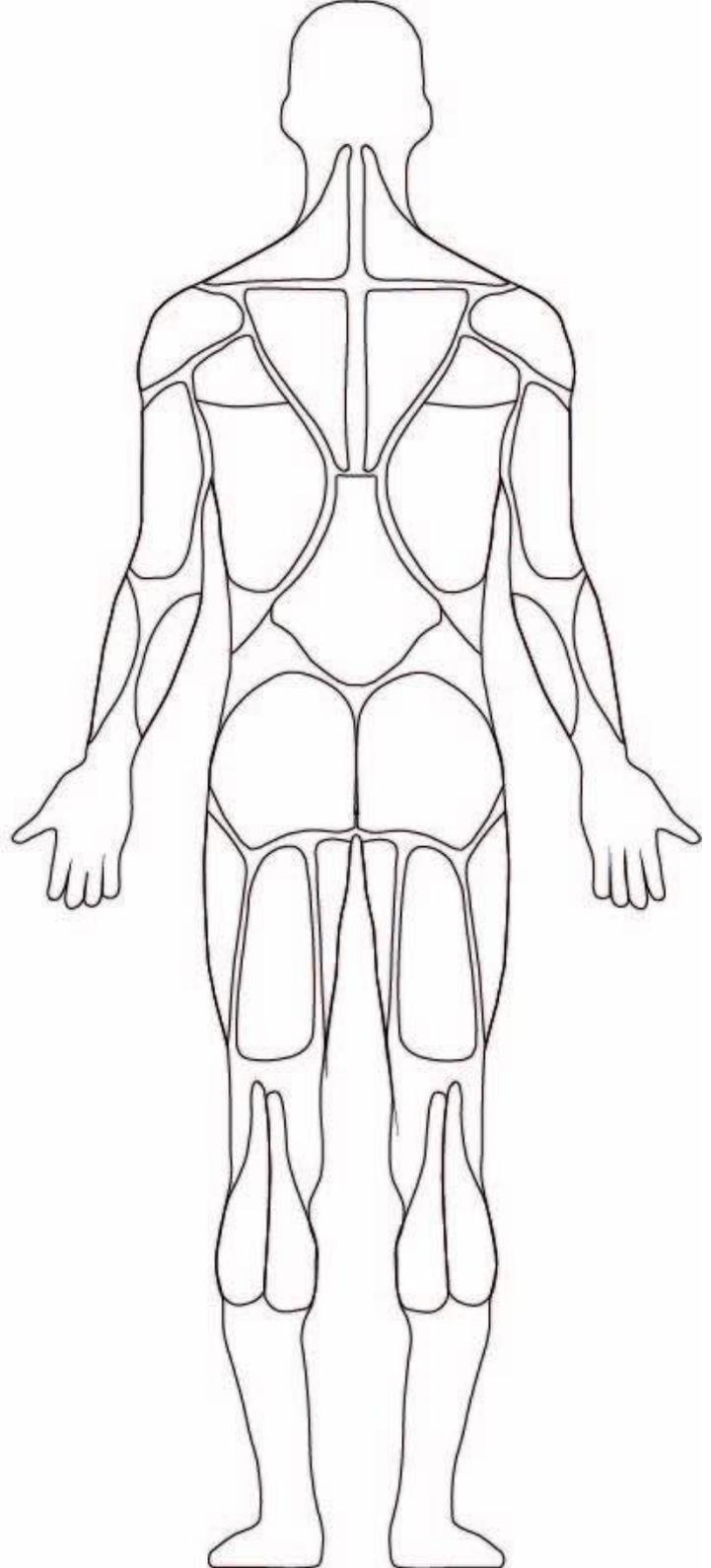
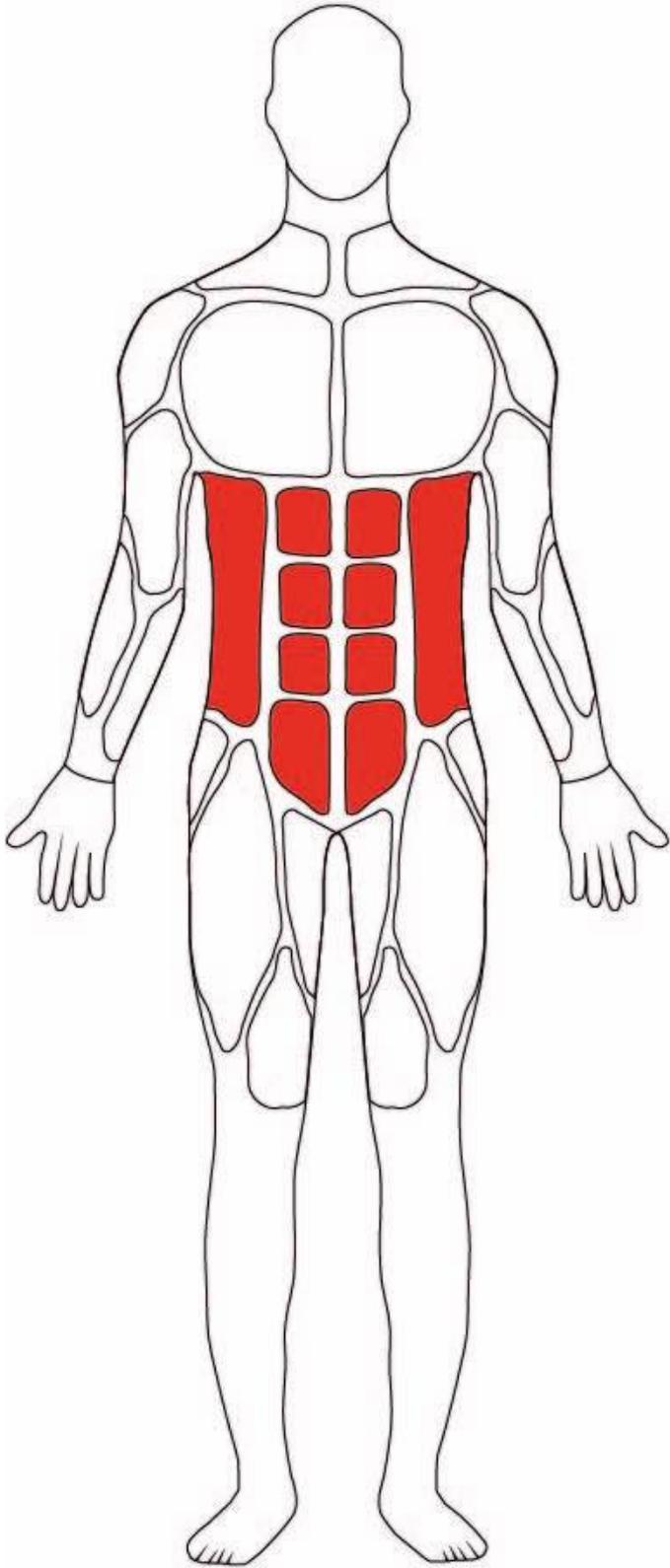
- **Sicherheitsbereich:**





- Beanspruchte Muskelgruppen:





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

100%

**Koordination**

0%

**Ausdauer**

20%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### 1. Beinheben

Mithilfe der unten angebrachten Stufe können wir unsere Arme auf die zumeist etwas gepolsterten horizontalen Holme auflegen und so in dieser Art des Armstützes unseren Körper senkrecht nach unten hängen lassen. Im nächsten Moment winkeln wir die Oberschenkel waagrecht an, sodass sich eine Sitzposition ergibt. Wer über genug Kraft in den Bauchmuskeln verfügt, kann auch noch die Unterschenkel geradlinig nach vorne ausstrecken, aber das ist dann schon eine Übung für Profis.

### 2. Twist

In Anlehnung an diesen guten alten Tanzstil der 1960er Jahre stellen wir uns auf die Drehscheibe und halten uns mit beiden Händen an der Querstange zwischen den Holzsäulen gut fest. Dann beginnen wir damit, unseren Körper nach rechts und links zu drehen. Das machen wir nicht zu schnell, sondern sehr kontrolliert, denn der Drehimpuls des schweren Körpers kann zu einer sehr unangenehmen Torsion der Wirbelsäule führen. Gerade Menschen mit Rückenproblemen sollten diese Übung sehr vorsichtig angehen.

### Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger werden fünf Wiederholungen empfohlen, wobei das für beide Bewegungsgeräte gemeint ist. Von Sportlern darf man getrost 15 Wiederholungen an jedem Sportgerät erwarten. Es darf auch etwas mehr sein.

## DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

