



OBERKÖRPERTRAINER STATION



SKU: 30009



PRODUCT DESCRIPTION

Diese auf den ersten Blick vielleicht etwas unscheinbare **Kraft**-Station hat es in sich. Schon die beiden Griffmöglichkeiten über und unter der Auflage geben den Hinweis darauf, dass diese Plattform gleich für zwei anstrengende Übungen konstruiert ist, mit denen vor allem die **Bauchmuskulatur** und der **zentrale Rückenmuskel** trainiert werden können.

Es handelt sich um einen kleinen, stabilen Tisch, auf dem sich der Sportler in der Bauch- und auch in der Rückenlage positionieren kann. Es gibt an einer Querseite zwei fest montierte Haltegriffe für die Hände, sowohl unter der Platte als auch darüber.

Produktdetails:

- Höhe: 65 cm

Länge: 100 cm

Breite: 50 cm

Sicherheitsbereich: 12 m² (Fallschutz)

Schwerstes Bauteil: 5 kg

Fallhöhe: 65cm

- 2 Rundholzpfosten aus natürlichem NH

1 Liegebrett aus HPL und Gummi

Haltegriffe auf Stahl mit Beschichtung

Pfostenschuhe: Stahl feuerverzinkt

- Zielgruppe:



Anfänger

80%

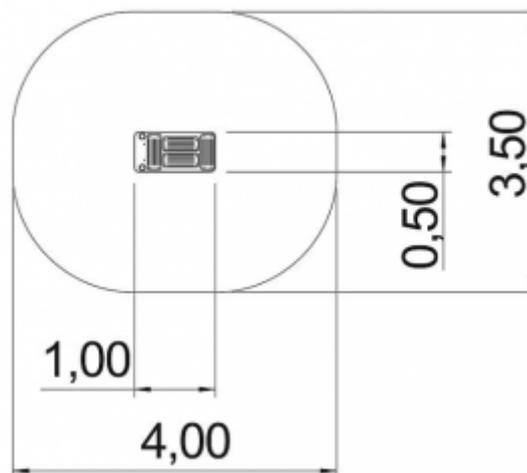
Senioren

70%

Sportler

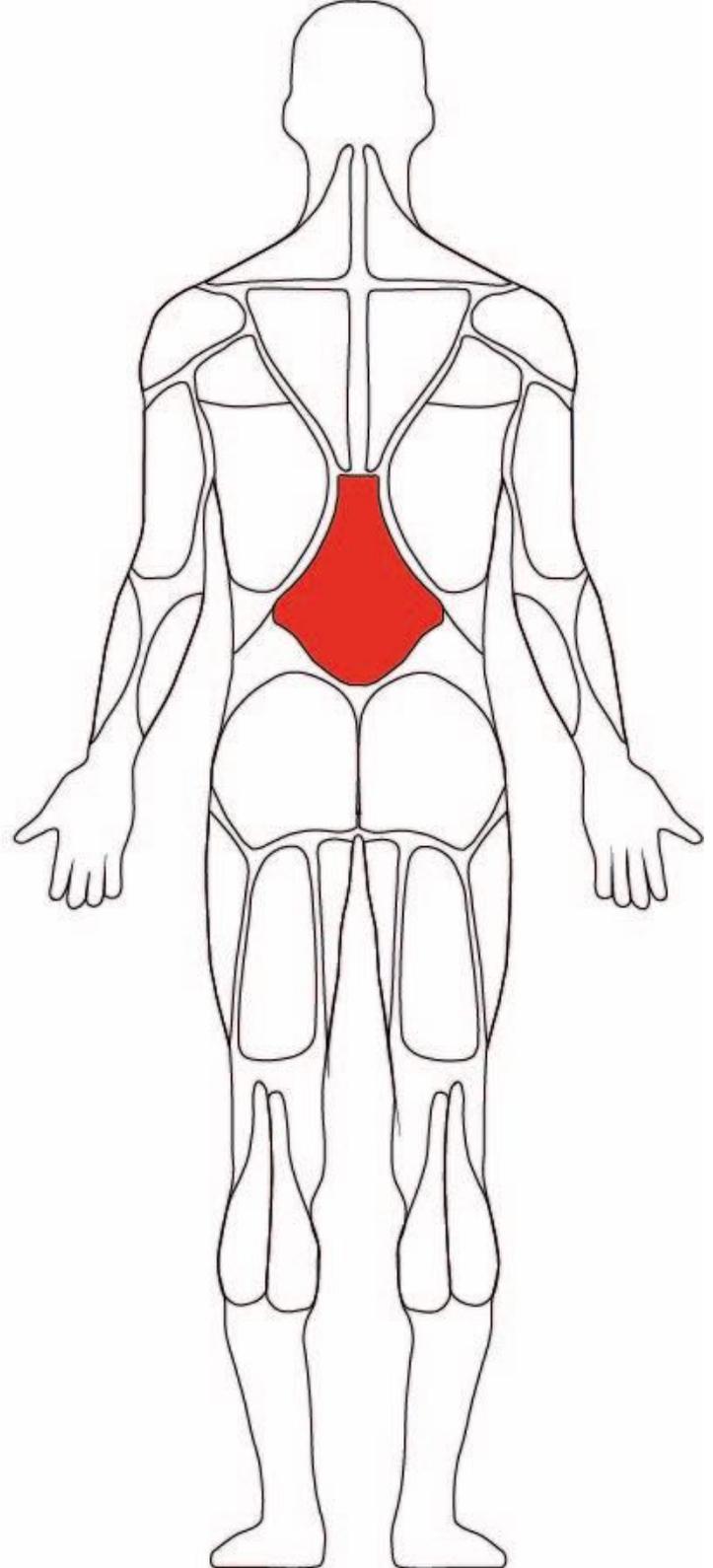
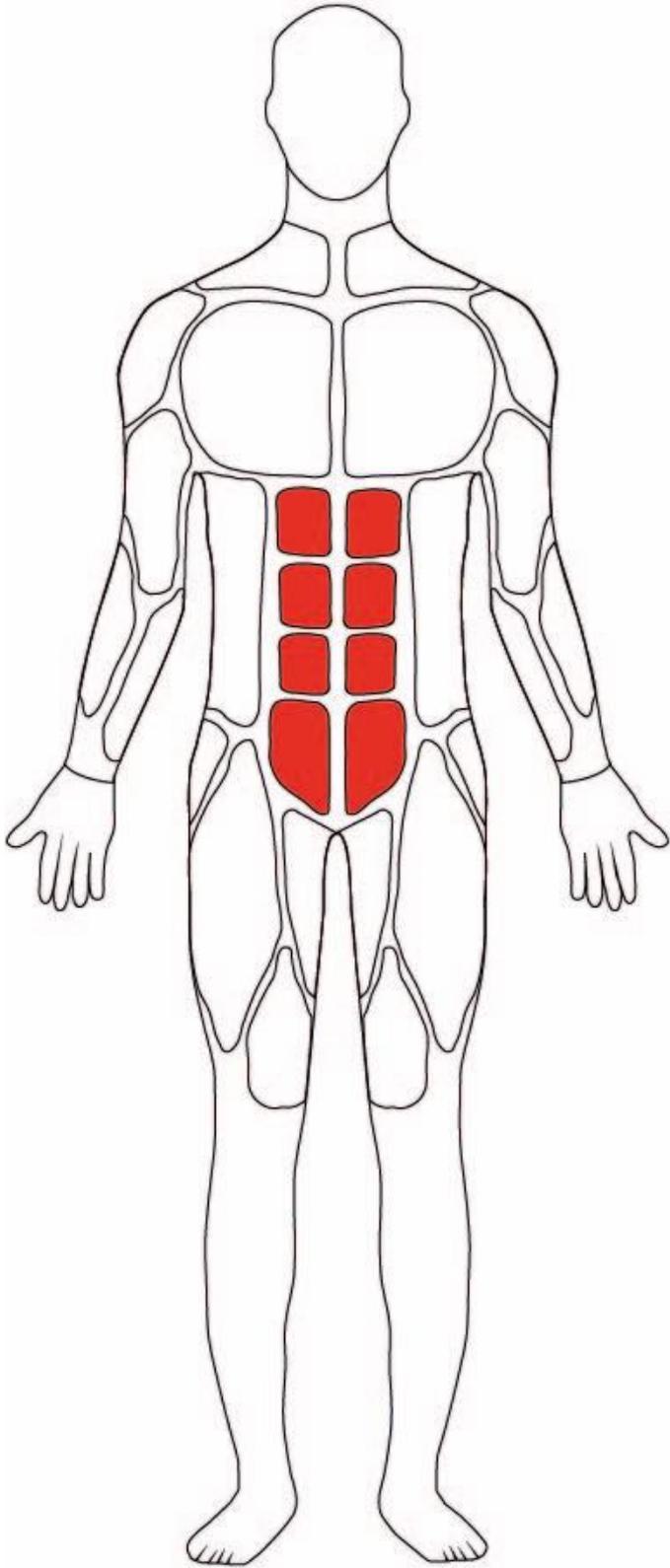
40%

• **Sicherheitsbereich:**



• **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

80%

Koordination

0%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Beinheben in Rückenlage

Wir legen uns so auf die Plattform, dass wir uns mit den Händen an beiden oberen Griffen gut festhalten können. Das Gesäß liegt nun im Bereich der gegenüberliegenden Querseite des Tisches auf. Indem wir unsere Beine mit großer Körperspannung horizontal ausstrecken, wobei sogar die Fußspitzen gezielt nach vorne zeigen, begeben wir uns in eine anstrengende Halteposition. Danach heben wir unsere immer noch gerade gehaltenen Beine langsam nach oben an, bis sie kerzengerade zum Himmel gerichtet sind, um sie dann wieder langsam zurück in die Horizontale zu führen.

2. Beinwinkeln in Bauchlage

In der Bauchlage kommen die unteren Haltegriffe zum Einsatz. Die gegenüberliegende Querkante des Tisches befindet sich jetzt im Schambeinbereich, damit wir die Oberschenkel exakt an der Tischkante nach unten abknicken können, wobei aber die Unterschenkel weiterhin parallel zum Boden gehalten werden. Danach werden die Beine wieder gerade ausgerichtet, um sie eine Weile lang in der Luft horizontal zu halten.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger macht möglichst beide Übungen fünfmal, der fortgeschrittene Sportler erledigt 15 Wiederholungen in beiden Varianten.

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein Ziel bei den Vita Parcours liegt darin, mithilfe sehr unterschiedlicher Outdoor Sportgeräte möglichst allen Menschen ein breites Spektrum sportlicher Betätigungen zur Verfügung zu stellen. Daher sind heute die meisten Trimm Dich Pfade mit einfachen und dennoch sehr effektiven Trainingsstationen ausgestattet. Nichtsdestotrotz können manche Stationen durchaus eine Herausforderung mit Muskelkatergarantie sein. Der Oberkörpertrainer entfaltet dann seine ganze Wirkung, wenn hieran die Übungen besonders langsam ausgeführt werden. Sie werden bemerken, dass Sie dabei trotzdem ins Schwitzen und aus der Puste kommen.

DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

