

## RÜCKEN- UND BAUCHTRAINER STATION



---

SKU: 30007



## PRODUCT DESCRIPTION

Die Rücken- und Bauchtrainerstation lädt alle Fitness-Liebhaber zu einer sehr ambitionierten **Kraftübung** ein. Was an dieser Station trainiert wird, das sind vor allem der **Bauchmuskel** und der **zentrale Rückenmuskel**. Betrachten wir zunächst das Outdoor Sportgerät und seine Möglichkeiten.

Das Zentrum bilden drei Sprossen zwischen zwei massiven Standsäulen. Ungefähr 80 Zentimeter vor den Sprossen befindet sich ein besonders breiter, stabiler Querbalken. Auf der anderen Seite hinter den Sprossen ist lediglich eine Auflage konstruiert, damit sich der Sportler mit dem Rücken nicht auf den feuchten Waldboden legen muss.

### Produktdetails:

- Höhe: 92 cm

Länge: 219 cm

Breite: 110 cm

Sicherheitsbereich: 13m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Schwerstes Bauteil: 10kg

Fallhöhe: 73cm

- 1 Sprossenelement aus Esche

1 Liegebrett auf HPL mit Gummioberschicht

1 Holzkonstruktion aus NH

Pfostenschuhe: Stahl feuerverzinkt

- Zielgruppe:



Anfänger

80%

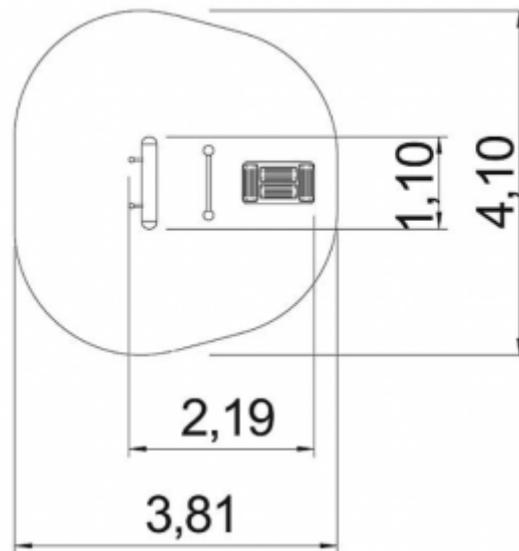
Senioren

70%

Sportler

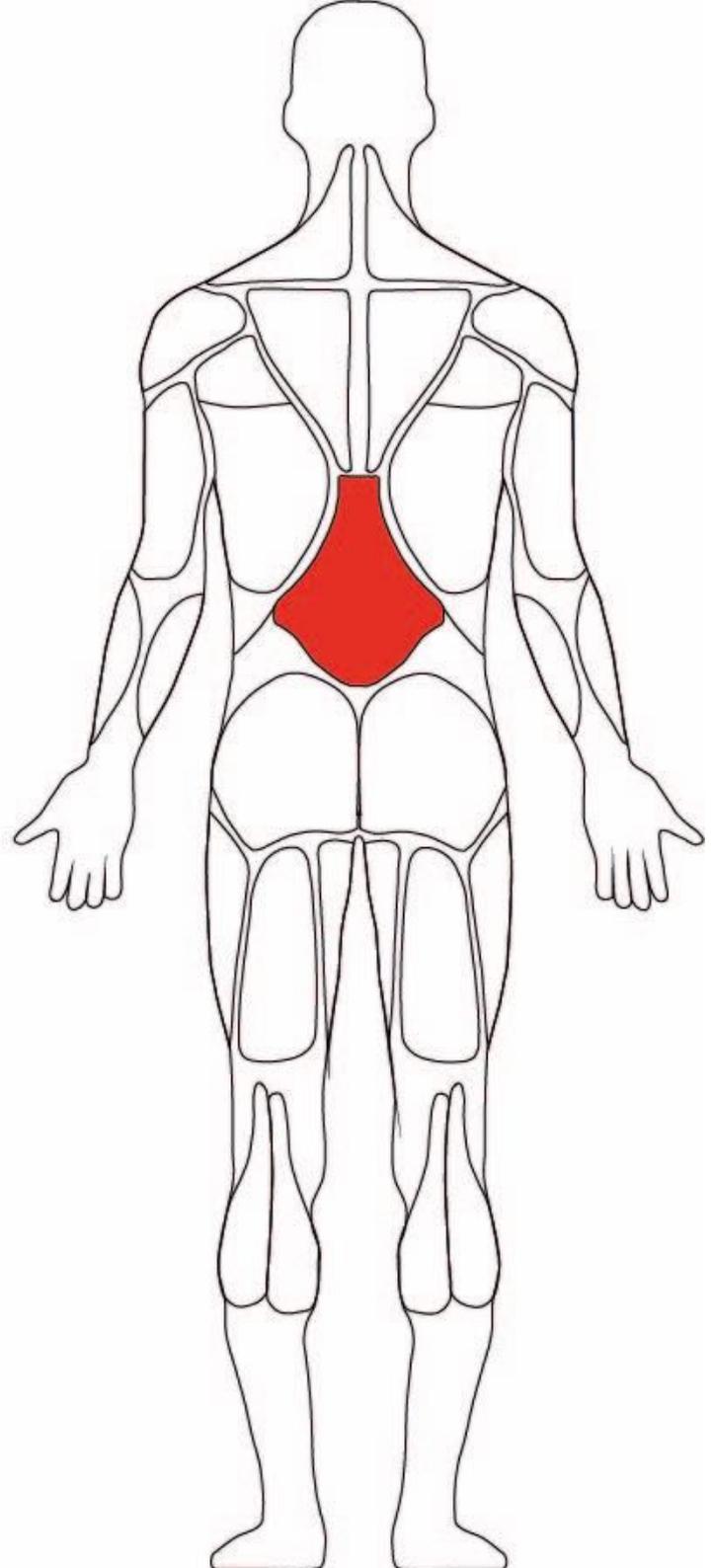
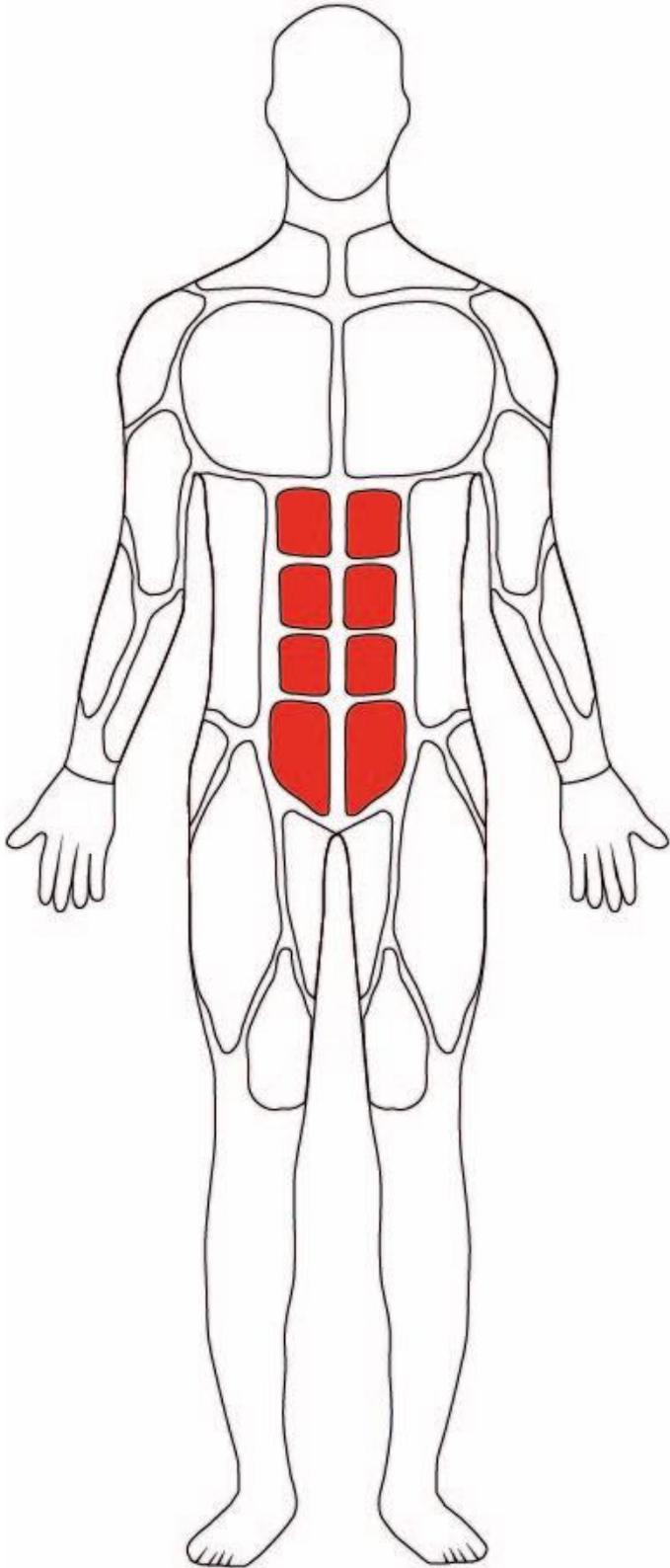
60%

- **Sicherheitsbereich:**



- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

90%

**Koordination**

0%

**Ausdauer**

0%

**Schnelligkeit**

0%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### 1. Rückenlage

Wir legen uns mit dem Rücken auf die Bodenaufgabe und haken den Spann in eine der Sprossen ein in der Weise, dass die Ober- und Unterschenkel in etwa einen rechten Winkel bilden können. Dann ziehen wir unseren Oberkörper nach oben, bis er circa 45 Grad zum Untergrund geneigt ist. Die Arme helfen dabei in keiner Weise mit. Wir halten sie die ganze Zeit waagrecht, wobei die Hände in Richtung auf die Sprossenwand zeigen. Der Oberkörper darf einen Moment lang in der Schräglage verharren, um dann wieder langsam in die Rückenlage zurückzugehen.

### 2. Bauchlage

Wieder verhakeln wir uns mit dem Spann in der oberen oder mittleren Sprosse, um dabei den Schambeinbereich auf den breiten Querholm aufzulegen. Praktischerweise verschränken wir die Hände hinter dem Hals und halten den Oberkörper waagrecht weit über den Querholm hinausragend. Der aufliegende Hüftbereich kann in dieser druckvollen Position leicht schmerzen. Dann knicken wir den Oberkörper nach unten ein, um ihn danach wieder langsam zurück in die Horizontale zu heben.

### Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger entscheidet sich für eine der beiden Übungen, die er fünfmal wiederholt. Der fortgeschrittene Sportler durchläuft beide Kraftübungen jeweils 15 Mal.

### Ergänzende Erläuterungen

Für die Rücken- und Bauchtrainer Stationen wurden spezielle, besonders stabile Geräte aus Holz entwickelt, die durchaus eine körperliche Herausforderung für die meisten Sportler, die sich auf einen Fitnesspfad begeben, darstellen. Der Lohn der möglichst regelmäßigen "Schinderei" besteht darin, dass das gleichzeitige Training von Rücken- und Bauchmuskulatur zu einer deutlichen Entlastung und Stabilisierung der Wirbelsäule führt. Darüber hinaus werden die inneren Organe durch eine kräftige Bauchmuskulatur sehr gut geschützt.

Gerade der unaufhaltsame Vormarsch der sitzenden Tätigkeiten vor den Bildschirmen schädigt das Muskel-Skelett-System unseres Körpers gravierend. Die regelmäßige Frequentierung von Trimm Dich Pfaden wirkt dieser unglücklichen Entwicklung genau entgegen. Es ist daher wichtig, möglichst jedes Outdoor Sportgerät des Fitnesspfades in Anspruch zu nehmen, um die dadurch garantierte Vielseitigkeit aller Bewegungen zu nutzen.



## DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

