

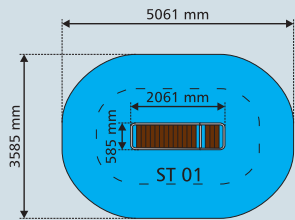
ST 01 - Bauchmuskelbank



Kräftigt die Bauch- und Gesäß- muskulatur

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, mit den Füßen oder Unterschenkeln auf der Ablage. Ziehen Sie den Bauch ein, strecken Sie die Arme nach vorne und bewegen Sie die Hände in Richtung der Knie bzw. außen daran vorbei. Danach gehen Sie wieder in die Ausgangslage zurück.

Als weitere Übung können Sie die Füße gegen die Ablage stützen, die Oberschenkel parallel. Dann heben Sie das Gesäß.



Montage:

Das Gerät wird komplett montiert angeliefert und bauseits einbetoniert (eine Montageanleitung ist auf www.saysu.de bzw. auf Anfrage erhältlich). Für die Planung stehen 2D- und 3D-Daten zur Verfügung. Produktabbildungen können u. U. vom Original abweichen – Vorbehalt der technischen Modifikation.



Länge: 2061 mm
Breite: 585 mm
Höhe: 836 mm

Stellfläche: 1,21 m²

Benötigte Stellfläche: 5061 x 3585 mm

Volumen: 1,01 m³

Gewicht: 37 kg

Holzteile: Douglasie (geölt),
145 x 28 mm, FSC-zertifiziert

Rohrmaße: Durchmesser: 42,4 mm Stärke: 2 mm

Metallteile: Edelstahl

Zertifikate: TÜV und GS nach „DIN EN 16630:2015 Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich“

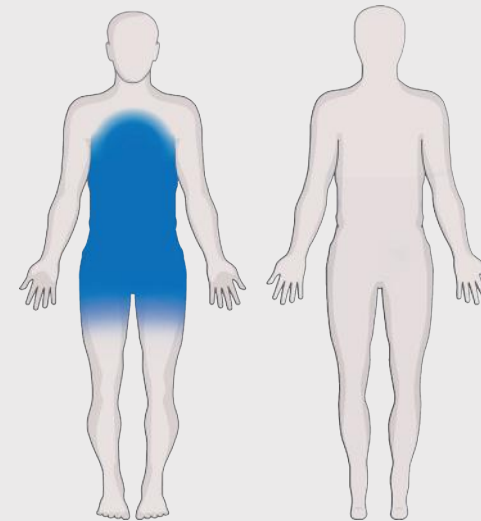
Altersangabe: Kinder unter 14 Jahren sollten die Geräte nur unter Aufsicht der Eltern benutzen

Maximalgewicht: 130 kg

Sicherheitsabstand: 1,50 m

Fallhöhe: < 0,6 m (möglicher Untergrund siehe DIN 79000:2012-05 Tab. 2 bzw. Montageanleitung)

Sicherheitseinrichtung: Nicht erforderlich



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

Kräftigt die Bauch- und Gesäßmuskulatur

Funktion: Einrollen des Oberkörpers, Anheben des Gesäßes

Wirkung: Kräftigung der Stütz-muskulatur

Personen: 1