

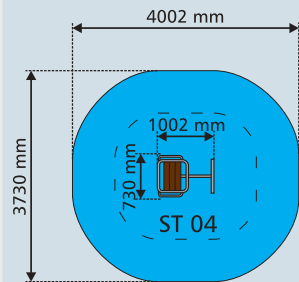
ST 04 - Rückenbank



Kräftigt die hintere **Oberschenkel-** und **Rückenmuskulatur**

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Ablage, die Oberschenkel unter dem Anschlag. Lassen Sie den Oberkörper hängen. Dann richten Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel bis zur Horizontalen auf.

Versuchen Sie ein Bein etwas von der Ablage zu lösen, um die Übung zu intensivieren.



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: 1005 mm
Breite: 730 mm
Höhe: 1105 mm

Stellfläche: 0,73 m²

Benötigte Stellfläche: 4002 x 3730 mm

Volumen: 0,81 m³

Gewicht: 30 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“

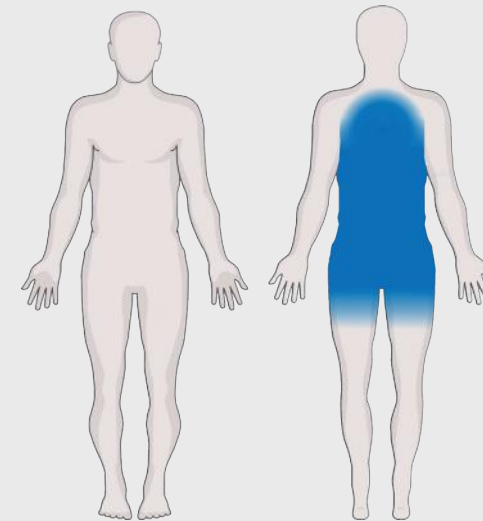
Altersangabe: Kinder unter 14 Jahren sollten die Geräte nur unter Aufsicht der Eltern benutzen

Maximalgewicht: 130 kg

Sicherheitsabstand: 1,50 m

Fallhöhe: < 1 m (möglicher Untergrund siehe DIN 79000:2012-05 Tab. 2 bzw. Montageanleitung)

Sicherheitseinrichtung: Nicht erforderlich



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

Kräftigt die hintere Oberschenkel- und Rückenmuskulatur

Funktion: Aufrichten des Oberkörpers

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Rückenmuskulatur

Personen: 1