



Outdoor-Fitnessgerät - Bauchmuskeltrainer / Sit-up-Bank

Art.-Nr.: 7807

Preis: € 620



Farbgestaltung: Die Farben des Spielplatzgeräts sind frei wählbar (ohne Aufpreis) – die dargestellten Ausführung auf unsere Homepage dienen nur als Beispiel.

Modifikationen: Alle unsere Spielplatzanlagen können an Ihren individuellen Platzbedarf angepasst werden – einzelne Spielelemente lassen sich, soweit normkonform möglich, individuell austauschen.

Die Sit-up-Bank ist ein klassisches Trainingsgerät zur gezielten Stärkung der Bauchmuskulatur und des gesamten Core-Bereichs. Durch kontrollierte Auf- und Abwärtsbewegungen werden sowohl die gerade als auch die seitliche Bauchmuskulatur aktiviert. Die integrierte Querstange bietet sicheren Halt für die Füße und ermöglicht eine stabile Trainingsposition.

Das Gerät eignet sich ideal für funktionelle Trainingsbereiche im öffentlichen Raum – ob im Fitnesspark, auf Schulhöfen, in Wohnanlagen oder in kommunalen Bewegungszonen. Es spricht sportlich Aktive ebenso an wie gesundheitsbewusste Nutzer, die ihre Rumpfstabilität und Körperhaltung verbessern möchten.

Technische Daten

Gerätemaße: 79 x 105 cm

Gesamthöhe: 200 cm

Maximale Fallhöhe: 64 cm

Sicherheitsareal: 79 x 105 cm

Altersempfehlung: 14 – 99 Jahre

Zertifizierung

EN 16630:2015 – Standortgebundene Fitnessgeräte, geprüft und für den Einsatz im öffentlichen Raum zertifiziert.

Konstruktion & Materialien

Die Konstruktion besteht aus stabilem Stahl mit Korrosionsschutz durch Verzinkung und Pulverbeschichtung mit UV-beständigen Polyesterfarben und ist für den dauerhaften Außeneinsatz konzipiert.

An einem Pylon / Pfosten können ein oder zwei Fitnessgeräte angeschlossen werden, was eine flexible Gestaltung von Fitnessanlagen ermöglicht.

Das Informationsschild aus eloxiertem Aluminium enthält Trainingshinweise und Nutzungsempfehlungen.

Die Bankplatte besteht aus farbigem, dreischichtigem HDPE-Polyethylen mit einer Stärke von 15 mm und ist auf einem robusten Stahlrahmen montiert. Die Querstange sorgt für sicheren Halt während der Übungsausführung.

Das Gerät umfasst:

- 1 x tragender Pfosten / Pylon
- 1 x Informationsschild
- 1 x Rahmen
- 1 x Bank mit Querstange

Technische Daten

Gerätemaße: 79 x 105 cm

Gesamthöhe: 200 cm

Maximale Fallhöhe: 64 cm

Sicherheitsareal: 79 x 105 cm

Altersempfehlung: 14 - 99 Jahre

Fallschutzhöhen

Bodenmaterial	Beschreibung Richtwerte zur Fallhöhe gem. DIN EN 1176	Mindestschichtdicke + Wegspieeffekt	Max. Fallhöhe
Hartbelag (Beton, Asphalt, Pflaster, o.Ä)	Nicht geeignet bei Geräten mit erzwungener Bewegung		≤ 60 cm
Rasen	In Deutschland bis ≤ 150 cm, andere Länder ≤ 100 cm		≤ 150 cm
Rindenmulch	Zerkleinerte Rinde von Nadelhölzern, Korngröße 20 mm bis 80 mm	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Rindenmulch	Zerkleinerte Rinde von Nadelhölzern, Korngröße 20 mm bis 80 mm	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Holzsplitzel	Mechanisch zerkleinertes Holz (keine Holzwerkstoffe), ohne Rinde und Laubanteile, Korngröße 5 mm bis 30 mm	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Holzsplitzel	Mechanisch zerkleinertes Holz (keine Holzwerkstoffe), ohne Rinde und Laubanteile, Korngröße 5 mm bis 30 mm	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Sand	Gewaschener Sand, Korngröße 0,2 mm bis 2 mm	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Sand	Gewaschener Sand, Korngröße 0,2 mm bis 2 mm	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Kies	Korngröße 2 mm bis 8 mm rund und gewaschen	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Kies	Korngröße 2 mm bis 8 mm rund und gewaschen	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Fallschutzplatten	Max. Fallhöhe nach Herstellerangaben		

Galerie

