

### Spielwert

Ein sanfter Widerstand fordert die Rückenmuskeln und unterstützt zugleich die Bauchmuskeln. Dieses Prinzip folgt der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass die beiden Muskelgruppen unterschiedlich gefordert werden müssen. Fordern, aber nicht überfordern lautet das Prinzip. Die Übung ist in angenehmer sitzender Position durchzuführen. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.



### Empfohlen für

- Schulkinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Senioren
- Öffentliche Spielbereiche ohne Betreuung, wie Spielplätze, Parkanlagen o.ä.

### Wirkung

Der Bauch-Rücken-Trainer verbessert die gesamte Rumpfmuskulatur. Einerseits wird das gesunde Gleichgewicht zwischen den beiden Muskelgruppen an Bauch und Rücken hergestellt, andererseits steigt gleichzeitig das Kraftniveau durch die zielgerichtete Aktivierung.

### Sinn

Häufiges Sitzen und viel zu wenig Bewegung sind die Hauptverursacher für Rückenschmerzen. Doch was tun gegen diese Zivilisationskrankheit? Die beste Vorbeugung ist eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur. Hierfür müssen die Bauch- und Rückenmuskeln gleichmäßig bewegt und regelmäßig trainiert werden - idealerweise, bevor überhaupt Schmerzen entstehen. Bewegung ist jedoch auch im Falle bereits vorhandener Schmerzen hilfreich.

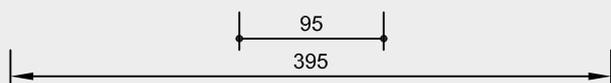
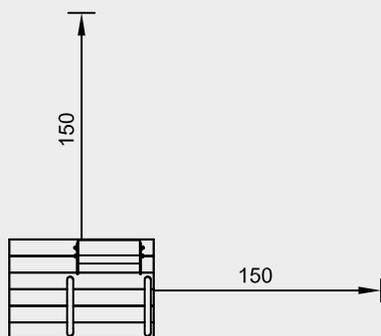
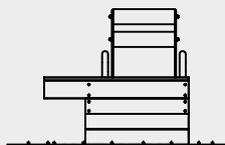
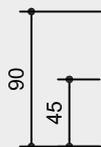
### Bauch-Rücken-Trainer



11.50103

**Best.-Nr. 11.50103**  
**Bauch-Rücken-Trainer**

Sicherheitsbereich ———▶  
 Gerätemaß ———●  
 Funktionsbereich ———|



Maßstab 1:50

**Technische Angaben**

Gerät aus nicht imprägnierter  
 Gebirgslärche

**Herzgetrennt**

Schnitthölzer herzgetrennt, dadurch  
 Verminderung von Rissanfälligkeit und  
 unerwünschter Formänderung



**Bodenverankerung**

Alle Teile zur Bodenverankerung  
 sind aus feuerverzinktem Stahl bzw.  
 Edelstahl



**Weitere Erläuterungen zu den  
 Qualitätsmerkmalen siehe Preisliste.**

Unterkonstruktion feuerverzinkt

Griffe und Rückenlehne aus Edelstahl

Polster aus EPDM, Standardfarbe gelb

**Abmessungen**

(geringe Abweichungen möglich)

Höhe	0,90 m
Länge	0,95 m
Breite	0,65 m
Gewicht	105 kg

**Sicherheit**

Dieses Gerät ist kein Spielgerät im Sinne  
 der DIN EN 1176 und unterliegt deshalb  
 auch nicht den Anforderungen aus dieser  
 Norm. Soweit sinnvoll, werden diese  
 dennoch berücksichtigt.

**Lieferumfang**

- 1 Bauch-Rücken-Trainer
- 2 Ankerschrauben

**Installationshinweise**

Untergrund  
 entsprechend einer Fallhöhe ≤ 0,60 m  
 (ausführliche Erläuterung siehe Preisliste)

Fundamente  
 1 Stück 60 x 50 x 35 cm  
 Aushubtiefe 35 cm

**Achtung!**  
**Für Baustellenmaße aktuelle  
 Montageanleitung anfordern.**  
 Technische Änderungen vorbehalten.



**11.50103**