

# Trimm-Dich-Pfad Gerät Sprossenwand

Trimm-Dich-Pfad Gerät Sprossenwand für den eigenen Fitnesspark. Kaufen Sie günstige Outdoor Trainingsgeräte von Resorti.de!

**Artikelnummer** BE-JCIR03



## Produktbeschreibung

**Trimm-Dich** steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät Sprossenwand für den Trimm-Dich-Pfad bietet Anwendern die Möglichkeit, angepasst an ihre persönlichen Voraussetzungen ihre **Fitness** zu steigern. Ein Rundkurs mit Trimm-Dich-Geräten wird so zum **Treffpunkt für Sportbegeisterte** aus **allen Altersgruppen** und mit **unterschiedlichem Trainingsstand**: Senioren und sportliche Nutzer, Anfänger und Fortgeschrittene.

Mit seinem natürlichen Design und der einfachen Bedienung motiviert das Fitnessgerät, **Spaß an Bewegung** zu finden und behutsam die eigene **Agilität** zu steigern. Ein leichtes Bewegungs- und Krafttraining ein- bis zweimal wöchentlich kann die **Lebensqualität** deutlich steigern. Das Training erhöht nicht nur die körperliche, sondern auch die **geistige Leistungsfähigkeit**.

Die Sprossenwand eignet sich besonders zur **Stärkung der Muskulatur von Oberkörper und Armen**. Darüber hinaus regt das Trimm-Dich Gerät dazu an, kreativ weitere Übungen zu entwickeln, beispielsweise Klimmzug-Variationen, verschiedene Beinheber-Übungen oder Kletter-Herausforderungen.

**Material:** Gefertigt wird das Trimm-Dich Gerät aus **massivem, PEFC und FSC zertifiziertem Kiefernholz**. Durch eine spezielle **Druckimprägnierung** erhält das Holz eine besonders hohe **Witterungsbeständigkeit** und weist nur sehr geringe Rissbildung auf. Alle Metall-Elemente bestehen aus **Edelstahl** und **korrosionsbeständigem Aluminium**. Das Bewegungsgerät zeichnet sich deswegen durch eine **hohe Langlebigkeit** aus und ist ideal für den dauerhaften Einsatz im Außenbereich geeignet.

**Trainierte Muskelgruppen:** Arme, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, seitlicher Bauch



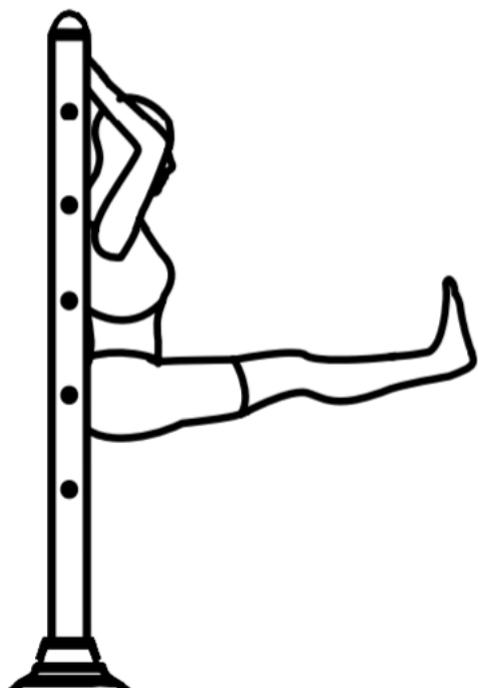
**Bedienung:** An dem Fitnessgerät können unter anderem sogenannte Leg Lifts (Beinheber-Übung) trainiert werden. Hierzu lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen das Gerät, greifen eine Stange über Ihrem Kopf, und versuchen, Ihre Beine möglichst ausgestreckt in die Waagerechte zu heben. Für eine erleichterte Ausführung können Sie die Beine mit angewinkelten Knien in die Höhe ziehen.

Beginnen Sie die Übung mit einer wenig intensiven Ausführung. Passen Sie Intensität, Geschwindigkeit und Häufigkeit der Übung Ihrem individuellen Fitnessstand an. Vermeiden Sie Überanstrengung und bleiben Sie immer etwas unterhalb Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit.

**Empfohlener Richtwert für die Ausführung:**

- 3 Durchgänge mit jeweils 3, 5 oder 10 Wiederholungen
- ca. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

Die folgende Grafik zeigt den Bewegungsablauf:



**Versand:** Die Lieferung erfolgt per Spedition frei Ladekante ohne Entladung. Zur Entladung ist Hilfestellung vor Ort notwendig. Innerhalb von Deutschland (Festland) ist der Versand kostenlos.

Auf Wunsch können wir Ihnen, gegen Aufpreis, eine Lieferung frei Bordsteinkante mit Entladung anbieten. Sprechen Sie uns einfach an.

**Bodenbefestigung:** Die Standpfosten werden in Fundamenten einbetoniert (Details siehe weiter unten).

**Aufbau und Anlieferung:** Das Outdoor Fitnessgerät wird als Bausatz zur Selbstmontage geliefert. Wir empfehlen, die Montage - insbesondere die Bodenmontage - von Fachfirmen (z.B. GaLa-Bauunternehmen) oder anderen fachkundigen Personen durchführen zu lassen.

Die Elemente des Bewegungsgerätes werden entsprechend den Sicherheitsbestimmungen der EN Norm 16630:2015 für Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich gefertigt. Es obliegt dem Aufsteller, nach Aufbau der Geräte diese durch einen zertifizierten Spielplatzprüfer oder eine andere geeignet sachkundige Person auf Normkonformität prüfen zu lassen.

Bitte überprüfen Sie die Bauteile VOR der Montage auf Beschädigungen. Nach dem Aufbau sind Reklamationen hinsichtlich offener Mängel leider nicht mehr möglich.

Bitte beachten Sie, dass das Holz winzige Risse, Astlöcher und Harz aufweisen kann. Dies mindert aber die Langlebigkeit in keiner Weise und stellt als Charaktereigenschaft des Naturwerkstoffes Holz keinen Reklamationsgrund dar.

## Produktmerkmale

- Ideales Bewegungsgerät **zur Verbesserung von Agilität und Kraft**
- **Optimal für sportliche Nutzer** geeignet
- **Trainiert die Muskulatur von Oberkörper und Armen**
- **Robuste und massive Bauweise**
- **Witterungsbeständiges Holz** für einen **dauerhaften Einsatz im Außenbereich**
- **Zertifiziert nach EN 16630** für Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich

## Technische Daten

<b>Holz-Elemente</b>	Kiefernholz, druckimprägniert
<b>Metallteile</b>	Edelstahl (AISI 304), eloxiertes Aluminium
<b>Kunststoffteile</b>	Polypropylen
<b>Länge</b>	ca. 2335 cm
<b>Breite</b>	ca. 90 mm
<b>Höhe</b>	ca. 2430 mm
<b>Gewicht</b>	ca 34 kg
<b>Bodenbefestigung</b>	einbetonieren
<b>max. Fallhöhe</b>	2285 mm*
<b>max. Körpergewicht</b>	150 kg
<b>Platzbedarf</b>	6350 x 4090 mm

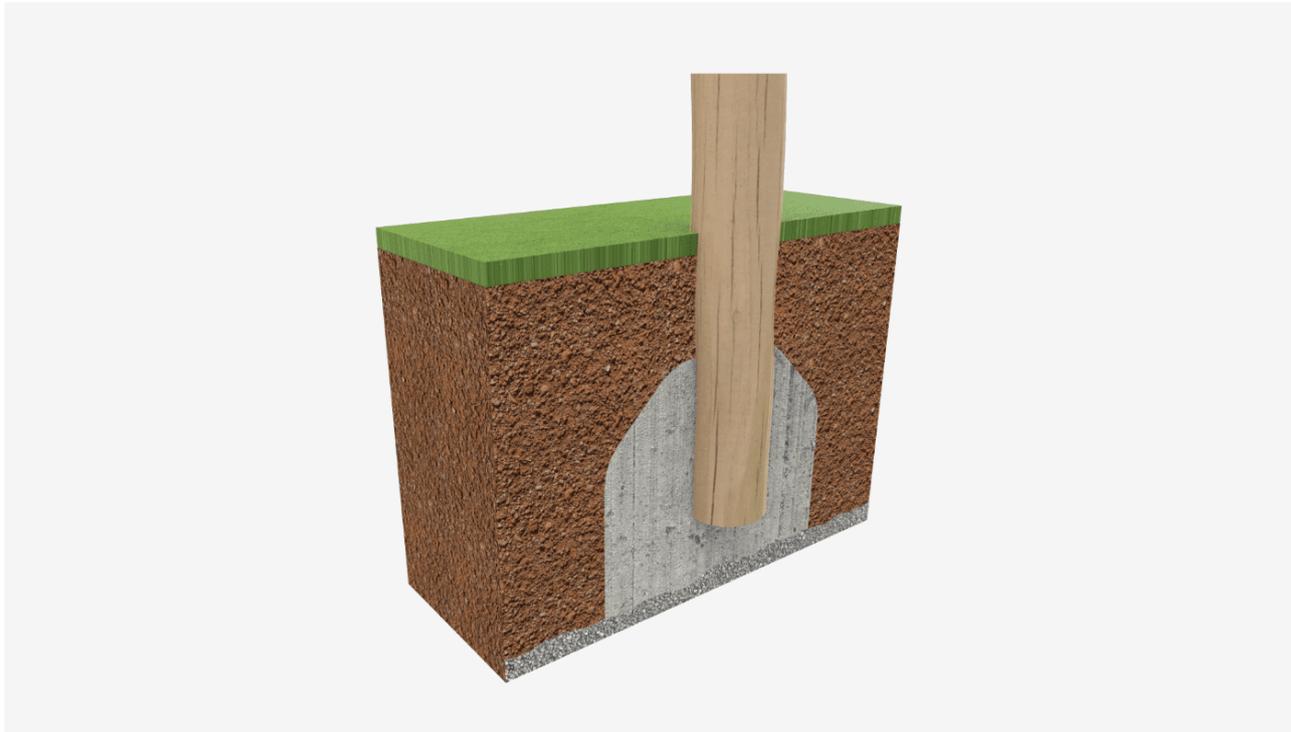
### **Bodenbefestigung:**

Die Pfosten des Trimm-Dich-Pfad Geräts sind aus witterungsfestem Holz gefertigt, dass auch für dauerhaften Kontakt mit Erdreich geeignet ist.

Die Länge der Holzpfosten ist so konzipiert, dass das Fitnessgerät durch Einbetonieren stabil im Untergrund befestigt werden kann.

Das Bodenfundament sollte 20 cm unterhalb der Geländeoberkante beginnen und abgeschrägt verlaufen. Detaillierte Angaben zu Positionierung und Maßen der Bodenfundamente finden Sie in der mitgelieferten Montageanleitung.

Wir empfehlen, die Montage - insbesondere die Bodenmontage - von Fachfirmen (z.B. GaLa-Bauunternehmen) oder anderen fachkundigen Personen durchführen zu lassen.



## Weitere Bilder

