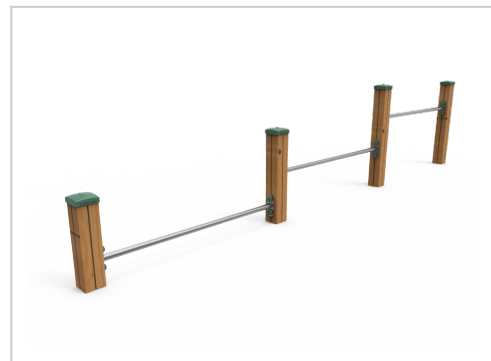


Trimm-Dich-Pfad Gerät Liegestütz

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

Artikelnummer BE-JCIR04



Produktbeschreibung

Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät **Liegestütz** 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**.

Das Bewegungsgerät Liegestütz eignet sich besonders zur Stärkung der **Brustmuskulatur** und der **Arme** durch sogenannte **Push Ups (Liegestütze)**. Darüber hinaus regt das Trimm-Dich Gerät dazu an, kreativ weitere Übungen zu entwickeln, beispielsweise Hockwenden, umgekehrtes Bankdrücken oder Hürden-Übungen.

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: Brust, Oberarme, Schultern, Bauch



Bedienung: Das Trimm-Dich-Pfad Gerät bietet die Möglichkeit, Liegestütze in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchzuführen.

Stützen Sie sich mit beiden Händen und ausgestreckten Armen auf eine der Querstreben. Die Beine sind ausgestreckt, der Körper wird in Spannung gehalten. Indem Sie die Arme anwinkeln, lassen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich kontrolliert nach unten sinken. Dann drücken Sie sich kraftvoll in die Ausgangsposition zurück. Je niedriger die Querstrebe, desto schwerer wird die Übung.

Eine weitere Intensivierung erreichen Sie, indem Sie nun Ihre Füße auf einer Querstange platzieren und sich mit den Armen auf dem Boden abstützen. Bei dieser Variante erreichen Sie die stärkste Muskelbeanspruchung an der höchsten Querstrebe.

Die Kraftaufwendung und die Intensität der Durchführung ist abhängig vom Fitnessstand. Zu empfehlen ist es die Übung in 3 Durchgängen à 5, 10 oder 15 Wiederholungen durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

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.

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

Holz-Elemente	Kiefernholz, druckimprägniert
Metallteile	Edelstahl (AISI 304), eloxiertes Aluminium
Kunststoffteile	Polypropylen
Länge	ca. 3460 cm
Breite	ca. 90 mm
Höhe	ca. 730 mm
Gewicht	ca 25 kg
Bodenbefestigung	einbetonieren
max. Fallhöhe	520 mm*
max. Körpergewicht	150 kg
Platzbedarf	6460 x 3100 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.

