

Trimm-Dich-Pfad Gerät Reck

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

Artikelnummer BE-JCIR07



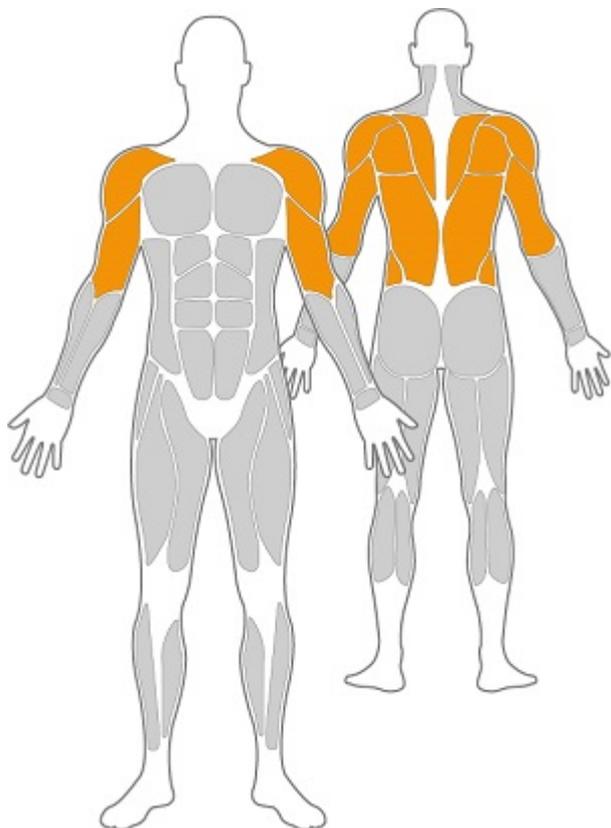
Produktbeschreibung

Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät Reck 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 Reck 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, Hangeln oder Strecksprung-Übungen.

Trainierte Muskelgruppen: Oberarme, Rücken, Schultern



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.

Bedienung: Eine typische Übung, die Sie am Fitnessgerät Barren trainieren können, sind die sogenannten Pull Ups (Klimmzüge). Hierzu greifen Sie mit beiden Händen an die Reckstange. Der Abstand zwischen den Händen sollte dabei etwas mehr als schulterbreit sein, die Handflächen zeigen nach vorn. Ziehen Sie Ihre Schultern bewusst nach hinten und nach unten, bevor Sie sich kräftig nach oben ziehen. Halten Sie während der gesamten Übung die Körperspannung insbesondere in der Bauch- und Rückenmuskulatur. Nun lassen Sie sich kontrolliert und etwas langsamer wieder nach unten sinken.

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.

Die folgende Grafik zeigt den Bewegungsablauf:



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

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.

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**
- Kann von **2 Personen gleichzeitig** genutzt werden
- **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. 2335 cm
Breite	ca. 90 mm
Höhe	ca. 1875 mm
Gewicht	ca 29 kg
Bodenbefestigung	einbetonieren
max. Fallhöhe	900 mm*
max. Körpergewicht	150 kg
Platzbedarf	5340 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.