

Trimm-Dich-Pfad Gerät Balance

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

Artikelnummer BE-JCIR15



Produktbeschreibung

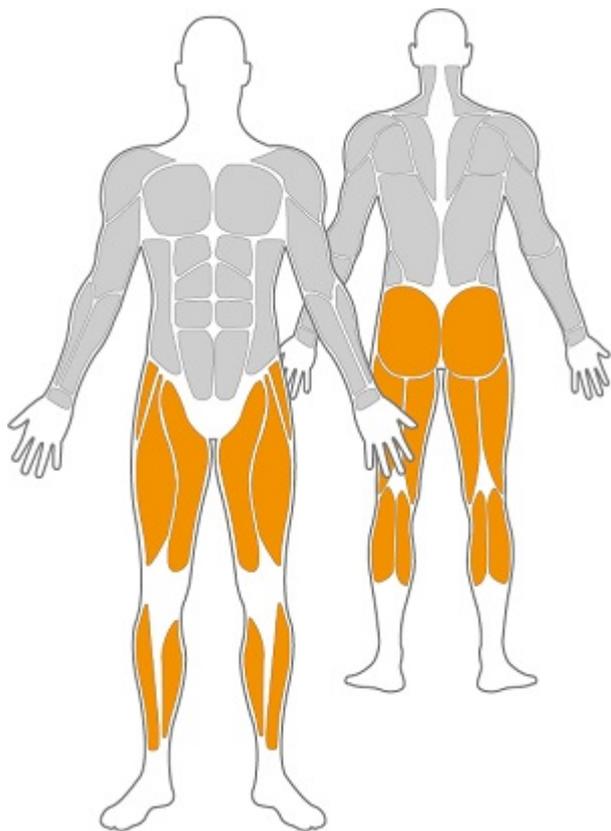
Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät **Balance** für den Trimm-Dich-Pfad bietet Anwendern die Möglichkeit, angepasst an ihre persönlichen Voraussetzungen ihre **Fitness** zu steigern. Ein Rundkurs mit Trimm-Dich-Geräten wird so zum **Treffpunkt 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 Trimm-Dich Gerät Balance eignet sich besonders für Balance-Übungen, mit denen die **Körper-Koordination** und der **Gleichgewichtssinn** trainiert werden. Darüber hinaus ermöglicht der Balancierbalken eine breite Palette von **Dehn- und Kraftübungen**, so dass Anwender auf dem Fitnessgerät ihre **Beweglichkeit verbessern** und ihre **Muskulatur stärken** können.

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: Beine, Gesäß



Bedienung: Wie auf einem Schwebebalken kann auf dem Bewegungsgerät das Balancieren trainiert werden. Beispielsweise gehen Sie auf dem Balken hin und her. Oder Sie versuchen, auf einem Bein stehend möglichst lange das Gleichgewicht zu halten.

Für das Muskeltraining eignen sich Step-Ups (Treppensteige-Übung), die dank der unterschiedlich hoch angebrachten Balken in zwei Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden können.

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 von jeweils 1, 2 oder 3 Minuten
- ca. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

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.

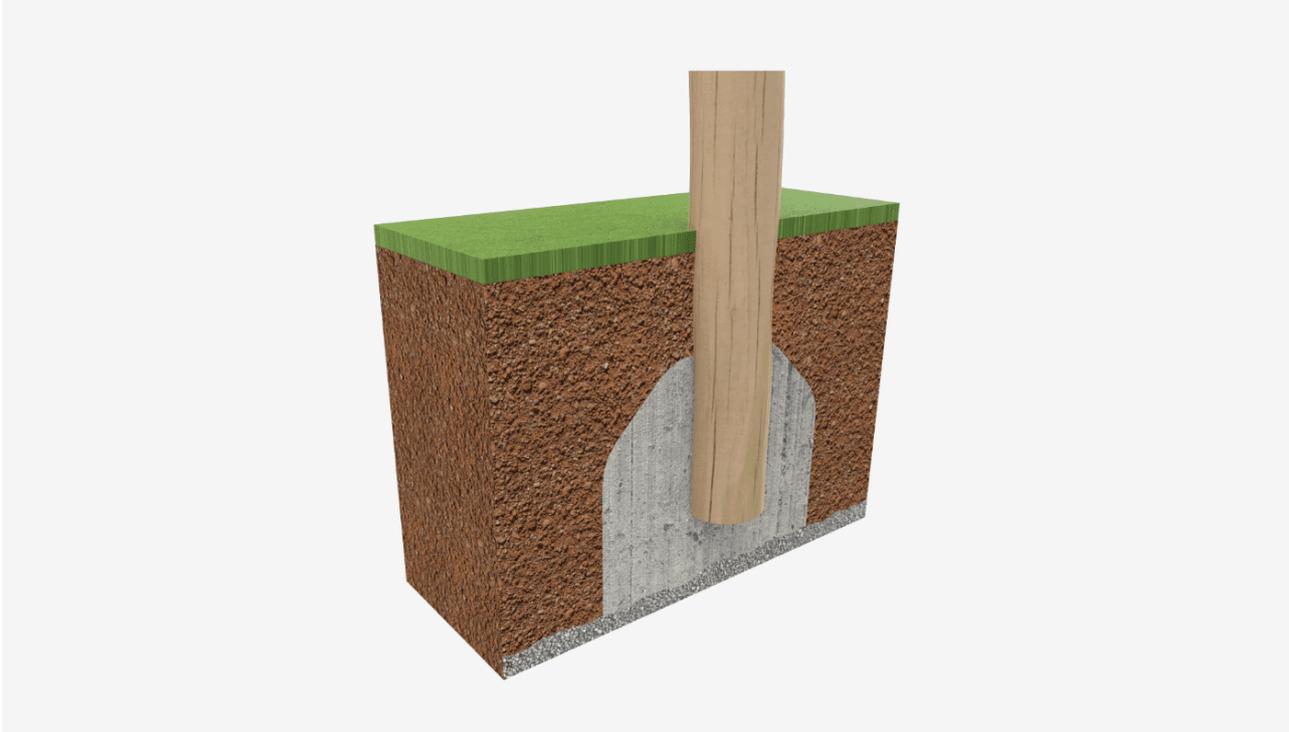
Aufbau und Anlieferung: Das Outdoor Fitnessgerät wird als Bausatz zur Selbstmontage geliefert. Wir empfehlen, die Montage - insbesondere die Bodenmontage - von Fachfirmen (z.B. GaLa-Bauunternehmen) oder anderen fachkundigen Personen durchführen zu lassen.

Produktmerkmale

- Ideales Bewegungsgerät **zur Verbesserung der Agilität und Beweglichkeit**
- **Optimal für Senioren und Sportler** geeignet
- Trainiert den **Gleichgewichtssinn** und die **Körper-Koordination**
- Eignet sich für viele **Kräftigungs- und Dehnübungen**
- **2 Personen können gleichzeitig trainieren**
- **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. 4485 mm
Breite	ca. 110 mm
Höhe	ca. 780 mm
Gewicht	ca. 67 kg
Bodenbefestigung	einbetonieren
max. Fallhöhe	645 mm*
max. Körpergewicht	150 kg
Platzbedarf	7490 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.