

Outdoor Bewegungsgerät Hüfttrainer Inox

Der Hüfttrainer ist das perfekte Fitnessgerät für Fitnessparks im Freien. Das Bewegungsgerät ist ideal für Senioren geeignet. Jetzt auf Freisport.de bestellen!

Artikelnummer CO-CE06d



Produktbeschreibung

Das **Bewegungsgerät Hüfttrainer Inox** ist ideal für das regelmäßige Bewegungstraining an der frischen Luft. Das **TÜV geprüfte Outdoor Fitnessgerät** wurde für **die Verbesserung der Beweglichkeit** konzipiert und richtet sich insbesondere an **Senioren**.

Mit seinem **modernen und hochwertigen Design aus rostfreiem Edelstahl** harmonisiert dieses Bewegungsgerät optisch perfekt mit seiner Umgebung, sei es in der Innenstadt, in der freien Natur, in einem Park oder in einem Wohnviertel.

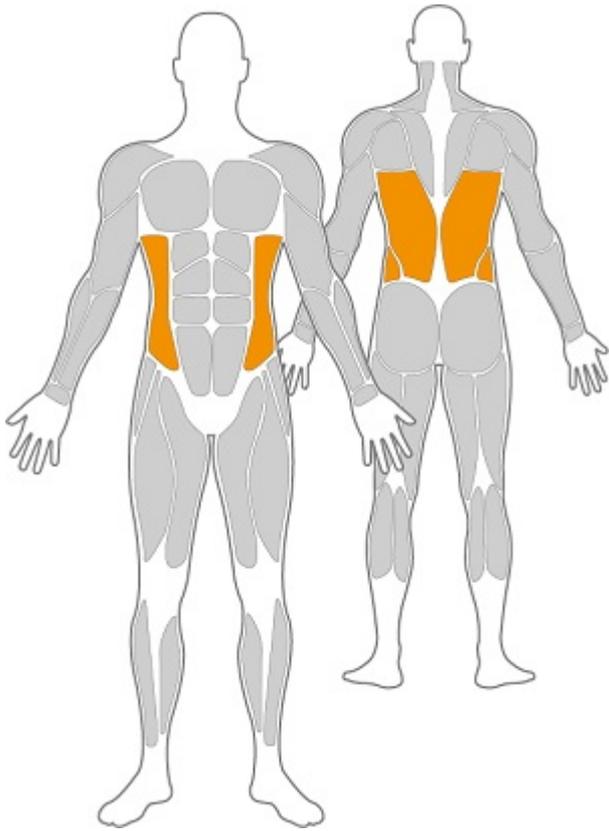
Regelmäßiges Training am Hüfttrainer stärkt die **seitliche Bauchmuskulatur**. Die Übung verbessert außerdem die **Flexibilität und Agilität der Wirbelsäule**. Rutschsichere Fußplatten minimieren das Unfallrisiko.

Ein leichtes Bewegungs- und Krafttraining ein- bis zweimal wöchentlich kann die **Lebensqualität** von älteren Menschen deutlich steigern. Das Training erhöht nicht nur die körperliche, sondern auch die **geistige Leistungsfähigkeit**.

Das Bewegungsgerät Hüfttrainer Inox ist **in zwei Varianten lieferbar** - an der einen kann eine Person alleine trainieren, an der anderen können zwei Personen gleichzeitig trainieren.

Material: Das Outdoor Fitnessgerät wird aus Edelstahl gefertigt. Aufgrund der robusten Materialien und der hochwertigen Verarbeitung ist das Fitnessgerät resistent gegen Korrosion und Verschleiß durch Vandalismus. Das Fitnessgerät ist witterungsbeständig und überzeugt durch eine hohe Lebensdauer.

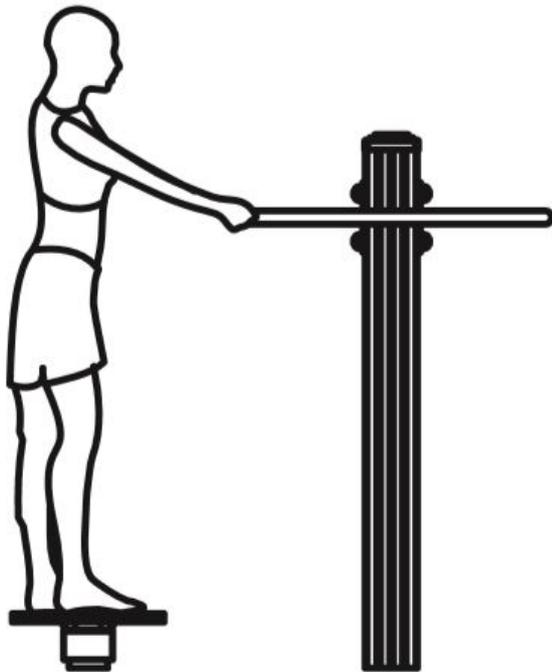
Trainierte Muskelgruppen: seitliche Bauchmuskulatur, unterer Rücken



Bedienung: In der Ausgangsposition stehen Sie mit den Füßen auf der rutschsicheren Drehplatte und fassen mit den Händen beide Griffe. Aus dieser Position heraus drehen Sie Ihre Hüfte langsam von einer Seite zur anderen. Achten Sie dabei darauf, das Gleichgewicht zu halten. Während des kompletten Trainings bleiben beide Hände fest an den Griffen und die Füße auf der Fußplatte.

Die Trainingsdauer und -intensität ist abhängig vom Fitnesslevel des Anwenders. Zu empfehlen ist es, die Übung in 3 Durchgängen a 1, 2 oder 3 Minuten durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

Die folgende Grafik illustriert die Übung auf dem Bewegungsgerät:



Aufbau und Anlieferung: Das Outdoor Fitnessgerät wird Ihnen komplett vormontiert geliefert. Die Lieferung per Spedition erfolgt **frei Bordsteinkante** ohne Entladung und ist innerhalb von Deutschland (Festland) kostenlos. Zur Entladung ist Hilfestellung vor Ort notwendig.

Auf Anfrage stellen wir Ihnen als Planungsbüro gerne die entsprechende **DWG Datei** zu diesem Produkt zur Verfügung!

Produkteigenschaften

Material Edelstahl
Personen für 1 Person, für bis zu 2 Personen, für bis zu 3 Personen
Muskulatur Hüfte, Rücken

Produktmerkmale

- **Ideales Bewegungsgerät zur Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Optimal für Senioren** geeignet
- **Trainiert die seitliche Bauchmuskulatur** und die **Rückenmuskulatur**
- In **2 Varianten** erhältlich: für **1 oder 2 Personen**
- **Modernes und zeitloses Design** aus hochwertigem **Edelstahl**
- Für einen **dauerhaften Einsatz im Außenbereich** geeignet
- **TÜV geprüft: gemäß EN 16630** für Personen ab 14 Jahren mit einer Körpergröße von min. 140 cm geeignet

Technische Daten

Material	Edelstahl
Länge	ca. 1810 mm
Breite	ca. 538 mm
Höhe	ca. 1334 mm
Gewicht	ca. 41 kg
Fallhöhe	180 mm*
Bodenbefestigung	aufdübeln oder einbetonieren
Max. Körpergewicht pro Nutzer	120 kg



TÜV geprüft:

Das Outdoor Fitnessgerät ist durch den TÜV SÜD geprüft und bestätigt. Das Fitnessgerät entspricht den Bestimmungen der EN 16630 - Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich.

Bei Fragen zur EN Norm und zu den einzuhaltenden Sicherheitsanforderungen beraten wir Sie gerne.

Bodenbefestigung:

Das Outdoor Fitnessgerät ist für die Bodenbefestigung auf verschiedenen Untergründen vorbereitet.

Aufschrauben / Aufdübeln bei festem Untergrund

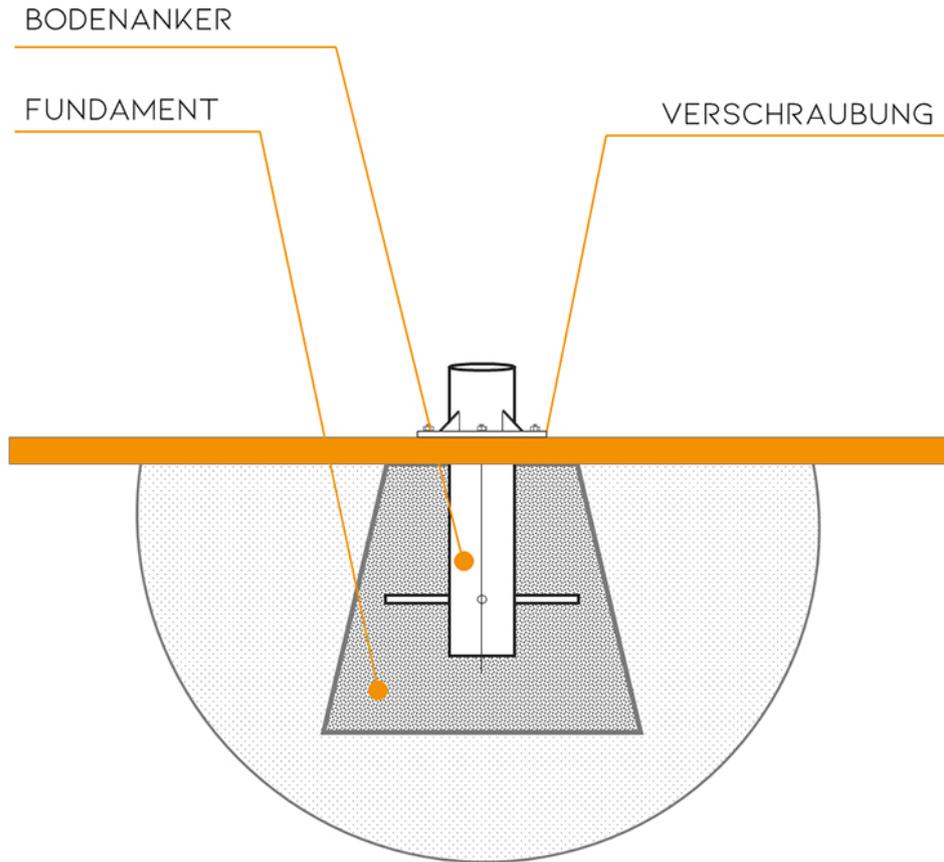
Auf festem Boden - wie Steinboden oder Betonfundament - besteht die Möglichkeit, das Gerät mit den mitgelieferten Dübeln und Schrauben sicher zu befestigen. Der Untergrund muss dafür fest, tragfähig und eben sein sowie in der Waage liegen.

Einbetonieren bei losem Untergrund

Auf losem Boden - wie Sand oder Rasen - wird das Fitnessgerät durch Verwendung eines Bodenankers befestigt, der in ein Fundament einbetoniert wird.

Detaillierte Maßangaben und Anforderungen an das Betonfundament finden Sie in unserer ausführlichen Montageanleitung.

Bodenanker sowie Schrauben und Dübel sind im Lieferumfang enthalten.



Weitere Bilder

