Trimm-Dich-Pfad Gerät Bauchbank



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

Artikelnummer BE-JCIR02

Produktbeschreibung

Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät Bauchbank 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 Bauchbank eignet sich besonders für das Training der Bauch-Muskulatur. Darüber hinaus können die Elemente des Bewegungsgerätes kreativ für verschiedene Übungen verwendet werden. Springen, Hochrennen, Klimmzüge oder Liegestütze dienen einer Verbesserung von Körperkoordination und Ausdauer.

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: seitliche Bauchmuskulatur, Bauch

Bedienung: Sie legen sich rücklings auf die Holzfläche, Ihr Kopf zeigt nach oben. Mit den Händen greifen Sie die Metallstange. Heben Sie nun den Kopf und schwingen Sie die angewinkelten Beine in Richtung Stirn. Für ein intensiveres Training verankern Sie Ihre Beine an den Querstreben und legen sich rücklings mit dem Kopf nach unten auf die Holzfläche. Heben Sie nun kräftig Ihren Oberkörper in die Höhe. Anschließend kehren Sie etwas langsamer in die Ausgangsposition zurück.

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

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.

Produkteigenschaften

Material	Metall, pulverbeschichtet
Muskelgruppen	Waden
Nutzergruppe	Senioren
Trainingsziele	Ausdauer

Weitere Bilder

