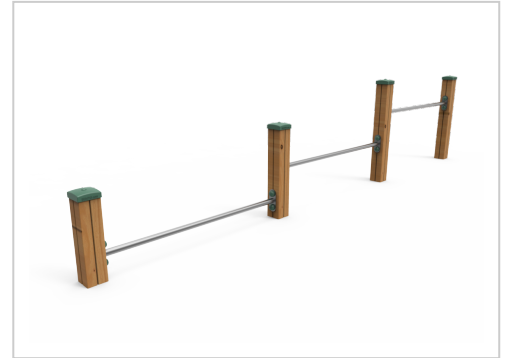


Trimm-Dich-Pfad Gerät Liegestütz

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.

Produkteigenschaften

Muskelgruppen	Schulter
Nutzergruppe	Sportler
Trainingsziele	Kraft
Material	Edelstahl

Weitere Bilder

