Trimm-Dich-Pfad Gerät Klimmzug



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 Reckfür 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 Bewgungsgrät 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 a 5, 10 oder 15 Wiederholungen durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

Produkteigenschaften

Muskelgruppen	Nacken
Nutzergruppe	Senioren
Trainingsziele	Kraft
Material	Edelstahl

Weitere Bilder

