Trimm-Dich-Pfad Gerät Squat



Das Trainingsgerät Squat für Trimm-Dich-Pfad in der Natur ? Ideal zum Kniebeugen-Training für Junge und Senioren. Jetzt auf Freisport.de bestellen!

Artikelnummer BE-JCIR11

Produktbeschreibung

Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät Balancierbalken 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 Suat dient als Hilfe bei diversen Kniebeuge-Übungen (Squats). Trainierende können sich auf verschiedene Arten an dem Holzbalken festhalten. So ist es möglich, auch schwierigere Kniebeuge-Übungen durchzuführen. Insbesondere bei Deep-Squats (tiefe Kniebeugen) und Lunges (Ausfallschritt) verlieren viele Sportler schnell das Gleichgewicht. Dank des Fitnessgeräts Squat können sie in intensivere Dehnhaltungen gelangen, als es ohne eine Gleichgewichtshilfe möglich wäre.

Kniebeugen und Ausfallschritt dienen je nach Ausführung zur Dehnung oder Kräftigung von Beinen und Gesäßmuskulatur.

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.

Produkteigenschaften

Material	Metall, pulverbeschichtet
Muskelgruppen	Beine
Nutzergruppe	Senioren
Trainingsziele	Agilität

Weitere Bilder

