

Trimm-Dich-Pfad Gerät Balanciertreppe

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

Artikelnummer BE-JCIR15



Produktbeschreibung

Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät Balance 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 Balance eignet sich besonders für Balance-Übungen, mit denen die Körper-Koordination und der Gleichgewichtssinn trainiert werden. Darüber hinaus ermöglicht der Balancierbalken eine breite Palette von Dehn- und Kraftübungen, so dass Anwender auf dem Fitnessgerät ihre Beweglichkeit verbessern und ihre Muskulatur stärken können.

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: Beine, Gesäß

Bedienung: Wie auf einem Schwebebalken kann auf dem Bewegungsgerät das Balancieren trainiert werden. Beipielsweise gehen Sie auf dem Balken hin und her. Oder Sie versuchen, auf einem Bein stehend möglichst lange das Gleichgewicht zu halten.

Für das Muskeltraining eignen sich Step-Ups (Treppensteige-Übung), die dank der unterschiedlich hoch angebrachten Balken in zwei Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden können.

Beginnen Sie die Übung mit einer wenig intensiven Ausführung. Passen Sie Intensität, Geschwindigkeit und Häufigkeit der Übung Ihrem individuellen Fitnessstand an. Vermeiden Sie Überanstrengung und bleiben Sie immer etwas unterhalb Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit.

Empfohlener Richtwert für die Ausführung:

- 3 Durchgänge von jeweils 1, 2 oder 3 Minuten
- ca. 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

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

- Muskelgruppen Trizeps
- Nutzergruppe Sportler
- Trainingsziele Kraft

Weitere Bilder

