Trimm-Dich-Pfad Gerät Kletterbrücke



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

Artikelnummer BE-JCIR17

Produktbeschreibung

Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät Hagelbrücke 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 Hagelbrücke eignet sich besonders zur Stärkung der Muskulatur von Oberkörper und Armen. Darüber hinaus regt das Bewegungsgerät dazu an, kreativ neue Übungen zu entwickeln, beispielsweise unter Hinzunahme eines Therapiebands aus Latex.

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: Arme, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, seitlicher Bauch

Bedienung: Greifen Sie mit beiden Händen eine der Querstangen der Hagelbrücke. Hierzu ist eventuell ein kleines Höckerchen oder ein leichter Strecksprung nötig. Allein das Hängen an einer Querstrebe trainiert bereits die Muskulatur. Für intensives Krafttraining können Sie an den Streben entlang hangeln oder Klimmzüge durchführen. In der hängenden Position bieten sich ebenso viele verschiedene Beinhebe-Übungen an.

Die Kraftaufwendung und die Intensität der Durchführung sind 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	Schulter
Nutzergruppe	Sportler
Trainingsziele	Kraft

Weitere Bilder

