Outdoor Fitnessgerät Bein- und Brustpresse Inox



Sie planen einen Fitnesspark? Hier finden Sie die passenden Outdoor Fitnessgeräte!

Artikelnummer CO-CE0419

Produktbeschreibung

Das Outdoor Fitnessgerät Bein- und Brustpresse Inox eignet sich für sportliche und aktive Anwender sowie für Senioren. Mit dem Sportgerät können die Beine sowie Oberarm-, Nacken-, Schulter- und Brustmuskulatur trainiert werden. Der Bein- und Brusttrainer kann von 2 Personen gleichzeitig genutzt werden.

Die Geräte aus Edelstahl eignen sich ideal für den dauerhaften Einsatz im Außenbereich. Sie sind optisch ansprechend und haben einen hohen Korrosionsschutz. Die robuste Verarbeitung beugt Schäden durch Vandalismus vor.

Zur Bodenbefestigung liegen Bodenanker zum einbetonieren bei. Alternativ haben Sie die Möglichkeit die Fitnesselemente auf ein bestehendes Fundament aufzudübeln.

TÜV geprüft:

Geprüft vom TÜV Süd: Das Outdoor Fitnessgerät entspricht den Bestimmungen der EN 16630 - Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich.
Bedienung:

Ausgangsposition:

- Beinpresse: Setzen Sie sich auf die Grundplatte und stellen Sie die Füße mit angewinkelten Beinen auf den Pedalen ab.
- Brustpresse: Setzen Sie sich auf die Sitzplatte und halten Sie die Griffe mit beiden Händen.

Bewegungsablauf:

- Beinpresse: Drücken Sie sich so weit nach hinten, bis die Beine in einem fast durchgestreckten Zustand sind. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Brustpresse: Bewegen Sie die Griffe langsam vor und zurück.

Trainingsintensität: Führen Sie die Übung in 3 Durchgängen mit je 5, 10 oder 15 Wiederholungen durch. Die Anzahl der Wiederholungen ist von Ihrem Fitnessstand abhängig. Zwischen den Durchgängen empfehlen wir eine Pause von einer Minute.

Trainierte Muskelgruppen: Das Outdoor Fitnessgerät Bein- und Brustpresse Inox trainiert Oberschenkel und Waden sowie die Schulter-, Nacken-, Oberarm- und Brustmuskulatur.

Weitere Eigenschaften:

- Zielgruppe: Sportliche Nutzer und Senioren
- Altersgruppe: ab 14 Jahren
- Anzahl Personen: 2 Personen

Aufbau und Anlieferung: Das Outdoor Fitnessgerät Bein- und Brustpresse wird Ihnen vormontiert geliefert. Die Lieferung per Spedition erfolgt frei Ladekante ohne Entladen. Hilfestellung vor Ort notwendig.

Produkteigenschaften

Material	Metall, pulverbeschichtet
Muskelgruppen	Waden
Nutzergruppe	Sportler
Trainingsziele	Kraft

Weitere Bilder



