Outdoor Fitnessgerät Parallel-Barren Inox

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

Artikelnummer CO-CE10

Produktbeschreibung

Das Outdoor Fitnessgerät Parallel-Barren Inox ist ideal für das regelmäßige Bewegungstraining an der frischen Luft. Es wurde für die Steigerung von Kraft und Agilität konzipiert und richtet sich vor allem an sportliche Anwender.

Mit seinem modernen und hochwertigen Design aus rostfreiem Edelstahl harmoniert das Bewegungsgerät optisch perfekt mit seiner Umgebung, sei es in der Innenstadt, in der freien Natur, in einem Park oder in einem Wohnviertel.

Regelmäßiges Training am Barren stärkt die Muskulatur von Armen, Bauch, Brust und Schultern. Das Fitnessgerät ermöglicht eine Vielzahl von Übungen, wie zum Beispiel vereinfachte Klimmzüge, Dips (Barrenstütz), Schwingen im Stütz.

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.

Material: Das Outdoor Fitnessgerät wird aus Edelstahl gefertigt. Aufgrund der robusten Materialien und der hochwertigen Verarbeitung ist das Fitnessgerät resistent gegen Korrosion und Vandalismus. Das Fitnessgerät ist witterungsbeständig und überzeugt durch eine hohe Lebensdauer.

Trainierte Muskelgruppen: Brust, Oberarme, Schultern, Bauch

Bedienung: Eine typische Übung, die Sie am Fitnessgerät Parallel-Barren trainieren können, sind die sogenannten Dips (Barrenstütz). Hierzu stützen Sie sich zunächst mit fast ausgestreckten Armen auf den Barren (die Grafik unten zeigt die Ausgangsposition).

Nun lassen Sie sich langsam und kontrolliert nach unten sinken, indem Sie Ihre Ellenbogen anwinkeln. Halten Sie dabei die Körperspannung insbesondere in der Bauch- und Rückenmuskulatur. Sehr gut trainierte Nutzer lassen sich so weit herabsinken, dass sich die Brust auf einer Höhe mit den Händen befindet. Es empfiehlt sich aber, mit einer weniger tiefen Bewegung zu starten. Atmen Sie während der Abwärtsbewegung ein.

Drücken Sie den Körper anschließend etwas scneller wieder in die Ausgangsposition hinauf, wobei Sie gleichzeitig ausatmen.

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.

Aufbau und Anlieferung: Das Outdoor Fitnessgerät wird Ihnen komplett vormontiert geliefert. Wir empfehlen, die Bodenmontage von Fachfirmen (z.B. GaLa?Bauunternehmen) oder anderen fachkundigen Personen durchführen zu lassen.

Versand: Die Lieferung erfolgt per Spedition frei Bordsteinkante. Innerhalb von Deutschland (Festland) ist der Versand kostenlos.

Auf Anfrage stellen wir Ihnen als Planungsbüro gerne die entsprechende DWG Datei zu diesem Produkt zur Verfügung!

Produkteigenschaften

Material	Metall, pulverbeschichtet
Muskelgruppen	Arme, Bauch, Beine, Brust, Nacken, Oberarme, Oberkörper, Oberschenkel, Rücken, Schulter, Trizeps, Unterkörper, Waden
Nutzergruppe	Sportler
Trainingsziele	Agilität, Ausdauer, Kraft

Weitere Bilder