

Outdoor Fitnessgerät Klimmzug Duo Inox

Das Fitnessgerät Klimmzug ist perfekt für Fitnessparks in der freien Natur. Das Outdoor Bewegungsgerät bietet ideales Fitness-Training für sportliche Anwender.

Artikelnummer CO-CE23d



Produktbeschreibung

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

Wir bieten das Fitnessgerät Klimmzug in zwei Ausführungen an: Eine Variante, an der zwei Personen gleichzeitig trainieren können, und eine Version, die auf einen Nutzer ausgelegt ist.

Mit seinem modernen und hochwertigen Design aus rostfreiem Edelstahl harmonisiert 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 Fitnessgerät Klimmzug stärkt die Muskulatur von Armen und Schultern, sowie die Rückenmuskulatur. Das Fitnessgerät ermöglicht eine Vielzahl von Übungen, wie zum Beispiel Klimmzüge, Leg Lifts (Beinhebe-Übung) oder Reckübungen.

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 Verschleiß durch Vandalismus. Das Fitnessgerät ist witterungsbeständig und überzeugt durch eine hohe Lebensdauer.

Trainierte Muskelgruppen: Oberarme, Rücken, Schultern

Bedienung: Eine typische Übung, die Sie am Fitnessgerät Barren trainieren können, sind die sogenannten Pull Ups (Klimmzüge). Hierzu greifen Sie mit beiden Händen an die Reckstange. Der Abstand zwischen den Händen sollte dabei etwas mehr als schulterbreit sein, die Handflächen zeigen nach vorn. Ziehen Sie Ihre Schultern bewusst nach hinten und nach unten, bevor Sie sich kräftig nach oben ziehen. Halten Sie während der gesamten Übung die Körperspannung insbesondere in der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Nun lassen Sie sich kontrolliert und etwas langsamer wieder nach unten sinken.

Sie können die Übung variieren - und so verschiedene Muskelpartien ansprechen - indem Sie unterschiedliche Abstände zwischen Ihren Händen wählen oder in den Untergriff wechseln (die Handflächen sind zum Körper gerichtet).

Die Kraftaufwendung und die Intensität der Durchführung ist abhängig vom Fitnessstand. Zu empfehlen ist es die Übung in 3 Durchgängen à 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. Die Lieferung per Spedition erfolgt frei Ladekante ohne Entladung. Zur Entladung ist Hilfestellung vor Ort notwendig.

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

Produkteigenschaften

Material	Metall, pulverbeschichtet
Muskelgruppen	Rücken
Nutzergruppe	Sportler
Trainingsziele	Kraft

Weitere Bilder

