

Outdoor Fitnessgerät Bauchbank Inox

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

Artikelnummer CO-CE44



Produktbeschreibung

Das Outdoor Fitnessgerät Bauchbank Inox eignet sich für sportliche und aktive Anwender. Mit dem Sportgerät können die mittleren und seitlichen Bauchmuskeln trainiert 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 Fittesselemente auf ein bestehendes Fundament zu montieren.



Geprüft vom TÜV Süd:

Das Outdoor Fitnessgerät entspricht den Bestimmungen der EN 16630 - Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich.

Bedienung:

- Ausgangsposition: Übung A: Legen Sie sich auf die Liegefläche und klemmen Sie die Füße unter die Ablagen. Halten Sie die Hände hinter den Kopf und richten Sie die Ellenbogen nach vorne. Übung B: Legen Sie sich mit dem Kopf nach oben auf die Liegefläche und fassen Sie die Ablage mit beiden Händen.
- Bewegungsablauf: Übung A: Richten Sie Ihren Oberkörper auf und gehen Sie langsam in die Liegeposition zurück. Übung B: Ziehen Sie Ihre Beine in gebeugtem Zustand in Richtung Brust.
- 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 Bauchbank trainiert die mittlere und seitliche Bauchmuskulatur. Das Training an diesem Gerät entlastet den Rücken und kann eine gesunde Körperhaltung fördern.

Weitere Eigenschaften:

- Zielgruppe: Sportliche Nutzer
- Altersgruppe: ab 14 Jahren
- Anzahl Personen: 1 Person

Aufbau und Anlieferung: Das Outdoor Fitnessgerät Bauchbank 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

