

Outdoor Kraftgerät Kreuzheben Smart Charge

Das Kreuzheben eignet sich hervorragend für regelmäßiges Outdoor Krafttraining im öffentlichen Bereich. Jetzt informieren auf [freisport.de](https://www.freisport.de)

Artikelnummer HR-USB-13



Produktbeschreibung

Die Schulterpresse ist ein modern designtes, hochwertiges Outdoor Krafttrainingsgerät aus pulverbeschichtetem, verzinktem Stahl.

Das Outdoor Fitnessgerät wurde entwickelt, um Krafttraining im öffentlichen Außenbereich möglich zu machen. Durch den magnetischen Widerstand wird während der Übung Strom erzeugt, welcher z.B. das Smartphone induktiv oder direkt über das eigene USB Kabel laden kann. (USB Kabel nicht im Lieferumfang enthalten)

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren können an den Smart Charge Maschinen ohne Aufsicht und professionelle Anleitung für ihren Muskelaufbau trainieren. Das Kraftgerät ist entsprechend den Vorgaben von EN 16630 konstruiert und daher sicher und einfach zu bedienen.

Während bei klassischen Outdoor Fitnessgeräten oft nur zum Beispiel mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird, lässt sich bei diesem Kraftgerät die Widerstandsintensität einstellen. Das macht dieses Gerät auch für fortgeschrittenen Kraftsport interessant.

Einsteiger können mit einer niedrigen Stufe starten. Über das Einstellrad kann die Widerstandsintensität auf bis zu 5 unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen anpassen.

Outdoor Kraftgeräte mit verstellbarem Widerstand sind eine ideale Ergänzung zu den im öffentlichen Raum sehr beliebten Calisthenics-Anlagen. Mit den Gewichts-Geräten können die Besucher des Fitness Parks ihren Trainingsstand verbessern und sich für die anspruchsvollen Calisthenics-Übungen fit machen.

Vorteile der Outdoor Kraftgeräte:

- Individuell verstellbarer Widerstand bis zu 5 Stufen
- Vandalismus- und diebstahlsicher
- Während des Trainings kann das Smartphone geladen werden
- Training bei frischer Luft und Sonne statt in einem geschlossenen Fitnessstudio
- Treffpunkt für gleichgesinnte Sportinteressierte
- In Kombination ermöglichen die Geräte der Power-Charge-Serie die Kräftigung sämtlicher Muskelpartien
- **Ideal zur Vorbereitung auf Calisthenics-Übungen**

Entspricht den Vorgaben der **Norm EN 16630** und kann daher in öffentlich zugänglichen Fitnessparks eingesetzt werden, in Kombination mit klassischen Outdoor Fitnessgeräten oder Calisthenics-Anlagen.

Material:

- Gerät aus pulverbeschichtetem, verzinktem Stahl
- Sitzfläche aus wetterfestem und UV-beständigem Polyethylen

Oberflächen-Farbgestaltung: Standardmäßig besitzt das Gerät eine Pulverbeschichtung in Gelb (wie auf Abbildungen). Falls Sie stattdessen eine andere Farbe wünschen, notieren Sie bitte den gewünschten RAL Code im Kommentar zu ihrer Bestellung.

Produkteigenschaften

Nutzergruppe	Sportler
Crossselling Ähnliche Artikel	Smart Charge Serie
Muskelgruppen	Schulter, Oberkörper
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft

Produkt Merkmale

- Gewichtswiderstand in 5 Stufen einstellbar
- Induktives Laden von Smartphone beim trainieren
- zertifiziert nach Norm EN 16630:2015
- für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich
- für Personen ab 14 Jahren mit einer Körpergröße von min. 140 cm
- für den dauerhaften Einsatz im Außenbereich geeignet
- mit Trainingsanweisungen am Fitnessgerät, UV-beständig gedruckt und laminiert

Technische Daten

Material	verzinkter Edelstahl und UV-beständigem Polyethylen
Länge	ca. 1298 mm
Breite	ca. 435 mm
Höhe	ca. 1276 mm
benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabstände)	4298 mm x 3435 mm
Bodenbefestigung	aufdübeln
maximales Körpergewicht pro Nutzer	140 kg
max. Fallhöhe	0 mm

USB-13-Kreuzheben-Bedienung

Image not found or type unknown

Ladefunktion:

Die Geräte der Charge-Serie ermöglichen das induktive Laden bzw. das Laden über USB-Kabel durch die eigene sportliche Leistung, die der Benutzer beim Training erzeugt.

Um das Smartphone aufzuladen, schließen Sie das passende USB-Kabel (nicht im Lieferumfang enthalten) oder legen Sie Ihr Smartphone auf den Bereich der induktiven Ladestation.

Widerstandseinstellung:

Mithilfe des Einstellknopfes lässt sich die Widerstandsintensität von 1 bis zu Stufe 8 einstellen. Der Schwierigkeitsgrad der Kraftübung lässt sich daher nach dem persönlichen Anspruch des Benutzers anpassen.

Bedienung: Beginnen Sie mit einer niedrigen Widerstandsstufe um ein Gefühl für das Gerät zu entwickeln. Nehmen Sie auf der gegebenen Sitzfläche Platz und setzen die Füße im rechten Winkel auf den Boden ab. Fassen Sie die Griffe des Gerätes und halten Sie die Ellenbogen auf ungefähre Höhe Ihrer Schulter. Nun befinden Sie sich in der Ausgangsposition.

Strecken Sie beim Ausatmen die Griffe in einer kontrollierten Bewegung über Ihren Kopf nach oben. Um die Gelenke zu schonen, empfiehlt es sich die Ellenbogen nicht komplett durchzustrecken. Sobald Sie den Höhepunkt erreicht haben, führen Sie den Griff während der Einatmung zurück in die Ausgangsstellung.

Je nach körperlicher Verfassung sind die Übungen in 3 Durchgängen mit je 5, 10 oder 15 Wiederholungen zu tätigen. Achten Sie auf die korrekte Atmung und zwischen den Durchgängen an eine circa 1-minütige Pause.

Bodenbefestigung:

Das Gerät kann über M12 Schwerlastdübel auf Betonfundament aufgeschraubt werden. Hierzu ist eine entsprechende Bohrung vorzunehmen.

Alternativ kann das Gerät über 250 mm lange Gewindestangen befestigt werden. Es wird eine Bohrung mit 18 mm Durchmesser vorgenommen, um die Gewindestange nachträglich mithilfe eines chemischen Klebers zu befestigen. Anschließend wird das Gerät positioniert und festgeschraubt.

Alle weiteren Details können Sie aus unserer Montageanleitung entnehmen.

Schwerlastdübel, chemischer Kleber und Beton sind nicht im Lieferumfang enthalten!

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

