

Trimm-Dich-Pfad Gerät Squat

Das Trainingsgerät Squat für Trimm-Dich-Pfad in der Natur ? Ideal zum Kniebeugen-Training für Junge und Senioren. Jetzt auf Freisport.de bestellen!

Artikelnummer BE-JCIR11



Produktbeschreibung

Trimm-Dich steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät Balancierbalken für den Trimm-Dich-Pfad bietet Anwendern die Möglichkeit, angepasst an ihre persönlichen Voraussetzungen ihre **Fitness** zu steigern. Ein Rundkurs mit Trimm-Dich-Geräten wird so zum **Treffpunkt für Sportbegeisterte** aus allen Altersgruppen und mit unterschiedlichem Trainingsstand: Senioren und sportliche Nutzer, Anfänger und Fortgeschrittene.

Mit seinem natürlichen Design und der einfachen Bedienung motiviert das Fitnessgerät, **Spaß an Bewegung** zu finden und behutsam die eigene **Agilität** zu steigern. 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**.

Das Trimm-Dich Gerät Suat dient als Hilfe bei diversen Kniebeuge-Übungen (Squats). Trainierende können sich auf verschiedene Arten an dem Holzbalken festhalten. So ist es möglich, auch schwierigere Kniebeuge-Übungen durchzuführen. Insbesondere bei Deep-Squats (tiefe Kniebeugen) und Lunges (Ausfallschritt) verlieren viele Sportler schnell das Gleichgewicht. Dank des Fitnessgeräts Squat können sie in intensivere Dehnhaltungen gelangen, als es ohne eine Gleichgewichtshilfe möglich wäre.

Kniebeugen und Ausfallschritt dienen je nach Ausführung zur Dehnung oder Kräftigung von Beinen und Gesäßmuskulatur.

Material: Gefertigt wird das Trimm-Dich Gerät aus **massivem, PEFC und FSC zertifiziertem Kiefernholz**. Durch eine spezielle **Druckimprägnierung** erhält das Holz eine besonders hohe **Witterungsbeständigkeit** und weist nur sehr geringe Rissbildung auf. Alle Metall-Elemente bestehen aus **Edelstahl und korrosionsbeständigem Aluminium**. Das Bewegungsgerät zeichnet sich deswegen durch eine **hohe Langlebigkeit** aus und ist ideal für den dauerhaften Einsatz im Außenbereich geeignet.

Produkteigenschaften

Trainingsziele	Agilität, Kraft
Material	Kiefernholz, druckimprägniert
Nutzergruppe	Senioren, Sportler
Muskelgruppen	Gesäß, Beine
Crossselling Ähnliche Artikel	Trimm Dich Pfad Holz

Produkt Merkmale

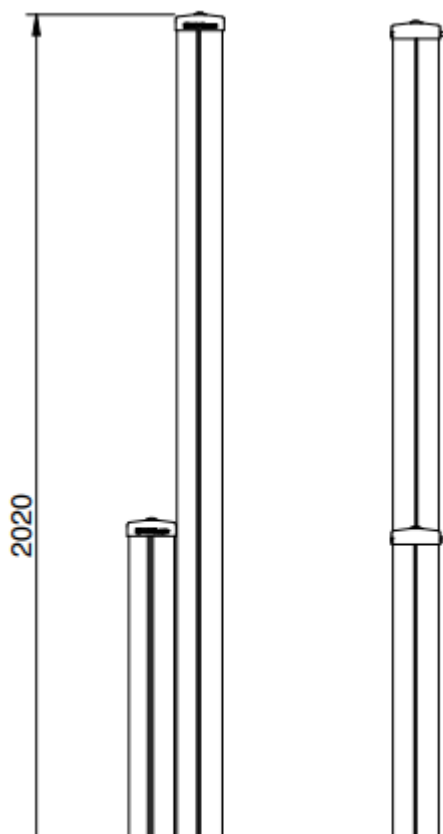
- Gleichgewichts-Hilfe für viele Kniebeuge-Übungen
- Hilft u.a. bei Deep-Spats und Lungen
- Trainiert **Agilität und Kraft**
- **Optimal für Senioren und Sportler** geeignet
- Eignet sich für viele **Kräftigungs- und Dehnübungen**
- **Witterungsbeständiges Holz** für einen **dauerhaften Einsatz im Außenbereich**
- **Zertifiziert nach EN 16630** für Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich

Technische Daten

Holz-Elemente	Kiefernholz, druckimprägniert
Metallteile	Edelstahl (AISI 304), eloxiertes Aluminium
Kunststoffteile	Polypropylen
Länge	ca. 190 mm
Breite	ca. 90 mm
Höhe	ca. 2020 mm
Gewicht	ca. 11,5 kg
Bodenbefestigung	einbetonieren
max. Fallhöhe	0 mm*
max. Körpergewicht	150 kg

Platzbedarf 3190 x 3100 mm

* bei diesem Gerät ist kein spezieller Fallschutzboden notwendig. Üblicherweise wird das Gerät auf einer Rasenfläche oder einer Fläche aus Oberboden aufgestellt.



Bodenbefestigung:

Die Pfosten des Trimm-Dich-Pfad Geräts sind aus witterungsfestem Holz gefertigt, dass auch für dauerhaften Kontakt mit Erdreich geeignet ist.

Die Länge der Holzpfosten ist so konzipiert, dass das Fitnessgerät durch Einbetonieren stabil im Untergrund befestigt werden kann.

Das Bodenfundament sollte 20 cm unterhalb der Geländeoberkante beginnen und abgeschrägt verlaufen. Detaillierte Angaben zu Positionierung und Maßen der Bodenfundamente finden Sie in der mitgelieferten Montageanleitung.

Wir empfehlen, die Montage - insbesondere die Bodenmontage - von Fachfirmen (z.B. GaLa-Bauunternehmen) oder anderen fachkundigen Personen durchführen zu lassen.

trimm-dich-geraet-einbetonnieren

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

