

Outdoor Kraftgerät Rudermaschine HEAVY | Rubinrot RAL 3003

Die Rudermaschine eignet sich hervorragend für regelmäßiges Outdoor Oberkörpermuskeltraining im öffentlichen Bereich. Jetzt informieren auf [freisport.de](https://www.freisport.de)

Artikelnummer IVE-009-C2-B3003



Produktbeschreibung

Die **Rudermaschine** ist ein **hochwertiges, witterungsbeständiges Outdoor Krafttrainingsgerät**.

Das **Outdoor Fitnessgerät** wurde entwickelt, um intensives Krafttraining im öffentlichen Außenbereich möglich zu machen.

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren können an den HEAVY 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 mit einem recht geringen Gegengewicht trainiert wird, lässt sich bei diesem Kraftgerät das Trainingsgewicht auf bis zu 60 kg einstellen. Das macht dieses Gerät auch für fortgeschrittenen Kraftsport interessant.

Einsteiger können mit einem sehr geringen Gewicht starten. Mit den verschiebbaren Gewichtplatten lässt sich das Trainingsgewicht dann in 5 kg Schritten nach und nach steigern.

Outdoor Kraftgeräte mit verstellbaren Gewichten 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 verstellbares Gewicht von 5 kg bis 60 kg
- Änderung der Gewichtsstufe erfolgt in je 5 kg Schritten
- Vandalismus- und diebstahlsicher
- Training bei frischer Luft und Sonne statt in einem geschlossenen Fitnessstudio
- Treffpunkt für gleichgesinnte Sportinteressierte
- In Kombination ermöglichen die Geräte der HEAVY -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:

- Gestell aus Edelstahl
- Sitzfläche aus wetterfestem und UV-beständigem Polyethylen

Oberflächen-Gestaltung: Standardmäßig liefern wir das Outdoor-Kraftgerät in einer gebürsteten Edelstahlstruktur in unterschiedlicher Farbauswahl. Sollte Ihr gewünschter Farbton nicht dabei sein, kontaktieren Sie gerne unseren hilfsbereiten Kundenservice. Unser Berater bespricht gerne mit Ihnen weitere Möglichkeiten.

Falls Sie lieber ein Gerät in Edelstahl ohne Farbbeschichtung hätten, schauen Sie bitte [hier](#).

Produkteigenschaften

Nutzergruppe	Sportler
Muskelgruppen	Brust, Schulter, Arme, Oberkörper, Trizeps, Oberarme
Gewichtseinstellung	5 kg - 80 kg
Material	Edelstahl
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft
Crossselling Ähnliche Artikel	Kraftgeräte Heavy

Produkt Merkmale

- Gewichte in 5er-Schritten einstellbar von 5 bis 80 kg
- die Gewichte sind diebstahlsicher montiert
- zertifiziert nach Norm EN 16630:2015-06
- 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	Edelstahl und UV-abweisendes Polyethylen
Länge	ca. 2200 mm
Breite	ca. 920 mm
Höhe	ca. 1020 mm
benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabstände)	ca. 20,2 m ²
Bodenbefestigung	aufdübeln
maximales Körpergewicht pro Nutzer	180 kg

Image not found or type unknown

Image not found or type unknown

Trainierte Muskelgruppen:

Der Fokus der **HEAVY INOX Rudermaschine** liegt auf den **Oberkörpermuskeln**.

Diese Maschine bietet sich für das Trainieren der Rückenmuskulatur an. Ebenso beansprucht es Brustmuskulatur und den Bizeps.

Bedienung: Beginnen Sie mit wenig Gewicht um ein Gefühl für das Gerät zu entwickeln. Setzen Sie sich mit dem mit dem Blick zu den Griffen auf die Sitzfläche. Lehnen Sie sich mit der Brust an die Lehne vor sich und setzen die Beine angewinkelt auf den Boden ab. Um mehr Stabilität zu erhalten, empfiehlt es sich die Stütze auf Ihre Oberschenkel zu justieren. Achten Sie darauf während der Übung den Rücken im leichten Hohlkreuz aufrecht zu halten. Umfassen Sie nun mit dem senkrechten Griff die Haltestangen.

Ziehen sie mit beiden Armen das Gewicht in einer ruhigen und kontrollierten Bewegung nach hinten. Während Sie diese Bewegung ausführen, atmen Sie aus. Sobald Sie mit den Griffen auf Brusthöhe sind, können Sie während des Ausatmens das Gewicht zurück zur Ausgangsposition führen.

Tipp: Wenn Sie den weiten senkrechten Griff wählen, verlagern Sie die Belastung mehr auf die obere Rückenmuskulatur. So trainieren Sie den Rücken noch intensiver.

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.

13-RSNAB-Freisport-Muskelgruppen-Outdoor-Fitness-1rg1mlCEOFND6G
Outdoor-Kraftgerät-Brustpresse-Bodenbefestigung-Aufschrauben-unter-Bodenniveau

Image not found or type unknown
Image not found or type unknown

Abbildung zeigt die Bodenbefestigung bei losem Untergrund

Bodenbefestigung:

Die Füße des Geräts werden 400 mm unter der Oberfläche auf Betonblöcke aufgeschraubt. Die benötigten Maße für die Betonblöcke finden Sie in unserer Montageanleitung. Die benötigten Schrauben werden mitgeliefert. Betonblöcke sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Wollen Sie die Geräte auf einem festen Untergrund aufstellen - zum Beispiel einem Betonboden? Auf Anfrage liefern wir Ihnen das Gerät mit kürzeren Standbeinen, so dass es ebenerdig aufgeschraubt werden kann. Der Untergrund muss dafür fest, tragfähig und eben sein sowie in der Waage liegen.

Weitere Bilder

