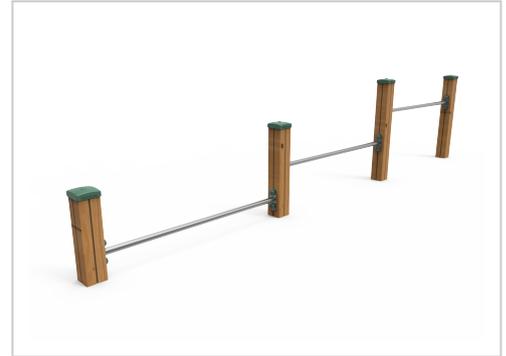


# Trimm-Dich-Pfad Gerät Liegestütz

Das Trimm-Dich-Pfad Gerät Liegestütz ist perfekt für einen Outdoor Fitnesspark. Ganzheitliches Rundkurs-Training in der Natur. Jetzt auf Freisport.de bestellen!

Artikelnummer BE-JCIR04



## Produktbeschreibung

**Trimm-Dich** steht für unkompliziertes Bewegungstraining an der frischen Luft. Das Bewegungsgerät **Liegestütz** 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 Bewegungsgerät Liegestütz eignet sich besonders zur Stärkung der **Brustmuskulatur** und der **Arme** durch sogenannte **Push Ups (Liegestütze)**. Darüber hinaus regt das Trimm-Dich Gerät dazu an, kreativ weitere Übungen zu entwickeln, beispielsweise Hockwenden, umgekehrtes Bankdrücken oder Hürden-Übungen.

**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

<b>Material</b>	Kiefernholz, druckimprägniert
<b>Nutzergruppe</b>	Sportler
<b>Muskelgruppen</b>	Brust, Schulter, Arme
<b>Crossselling Ähnliche Artikel</b>	Trimm Dich Pfad Holz
<b>Trainingsziele</b>	Kraft

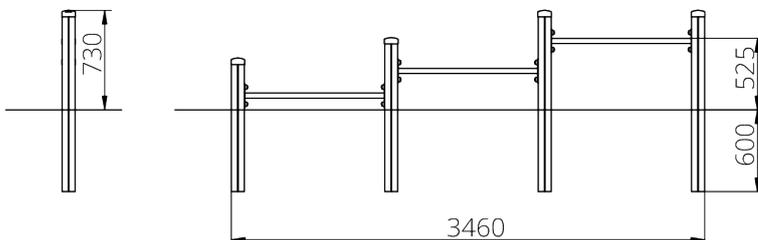
## Produkt Merkmale

- Ideales Bewegungsgerät zur **Verbesserung von Agilität und Kraft**
- **Optimal für sportliche Nutzer** geeignet
- **Trainiert die Muskulatur von Oberkörper und Armen**
- **Robuste und massive Bauweise**
- **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. 3460 cm
Breite	ca. 90 mm
Höhe	ca. 730 mm
Gewicht	ca 25 kg
Bodenbefestigung	einbetonieren
max. Fallhöhe	520 mm*
max. Körpergewicht	150 kg
Platzbedarf	6460 x 3100 mm

\* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 520 mm gilt laut **Norm EN 16630**: Beton, Stein, Bitumengebundener Boden. Alternativ dazu finden Sie in unserem Shop [Fallschutzplatten für eine Fallhöhe bis 1,0 m](#).



**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.

## Weitere Bilder

