

# Outdoor Kraftgerät Schulterpresse HEAVY | Rubinrot RAL 3003

Die Schulterpresse eignet sich hervorragend für regelmäßiges Outdoor Schultermuskeltraining im öffentlichen Bereich. Jetzt informieren auf freisport.de

**Artikelnummer** IVE-003-C2-B3003



## Produktbeschreibung

Die **Schulterpresse** 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 100 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 100 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

<b>Nutzergruppe</b>	Sportler
<b>Muskelgruppen</b>	Schulter, Oberkörper
<b>Material</b>	Edelstahl
<b>Trainingsziele</b>	Ausdauer, Kraft
<b>Crossselling Ähnliche Artikel</b>	Kraftgeräte Heavy
<b>Gewichtseinstellung</b>	5 kg - 100 kg

## Produkt Merkmale

- Gewichte in 5er-Schritten einstellbar von 5 bis 100 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

<b>Material</b>	Edelstahl und UV-abweisendes Polyethylen
<b>Länge</b>	ca. 1950 mm
<b>Breite</b>	ca. 980 mm
<b>Höhe</b>	ca. 1520 mm
<b>benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabstände)</b>	ca. 18,9 m <sup>2</sup>
<b>Bodenbefestigung</b>	aufdübeln
<b>maximales Körpergewicht pro Nutzer</b>	180 kg

Image not found or type unknown

Image not found or type unknown

### **Trainierte Muskelgruppen:**

Der Fokus der **HEAVY INOX Schulterpresse** liegt auf den **Schultermuskeln**.

**Bedienung:** Beginnen Sie mit wenig Gewicht 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. Sollte der Sitz zu niedrig oder zu hoch liegen, können Sie diesen auf Ihre passende Größe justieren. Achten Sie darauf, dass der Rücken aufrecht und durchgestreckt an die Rückenlehne anliegt. Fassen Sie die Griffe des Gerätes und halten Sie die Ellenbogen auf ungefährer 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.

## Outdoor-Kraftgerät Schulterpresse Sch. Bodenbefestigung Muskelgruppe: Rücken- unter-Bodenniveau

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.

Image not found or type unknown

## Weitere Bilder

