

Outdoor Kraftgerät Kniebeugen HEAVY INOX | Rundschliff

Die Kniebeugenpresse eignet sich hervorragend für regelmäßiges Outdoor Bein- und Bauchmuskeltraining im öffentlichen Bereich. Jetzt informieren auf [freisport.de](https://www.freisport.de)

Artikelnummer IVE-002-C2-E



Produktbeschreibung

Die **Kniebeugenpresse** 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 INOX 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 125 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 125 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 INOX-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: In der Variantenauswahl haben Sie die Möglichkeit, zwischen einer matten, einheitlichen Oberfläche und einer Oberfläche mit einem Rundschliff-Muster zu wählen.

Gebürsteter Edelstahl zeichnet sich durch eine **langlebige** und **leicht zu pflegende matte Oberfläche** aus, während Rundschliff Edelstahl eine geometrische Musterung aufweist, wodurch **Kratzer weniger sichtbar** sind und die Geräte **ohne Wartung** auch nach langfristiger Nutzung eine **neuwertige Erscheinung** behalten.

Falls Sie das Gerät farbig gestalten möchten, schauen Sie bitte [hier](#).

Produkteigenschaften

Nutzergruppe	Sportler
Muskelgruppen	Oberschenkel, Oberkörper, Unterkörper, Gesäß, Bauch, Waden, Beine
Material	Edelstahl
Crossselling Ähnliche Artikel	Kraftgeräte Heavy Inox
Gewichtseinstellung	5 kg - 125 kg
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft

Produkt Merkmale

- Gewichte in 5er-Schritten einstellbar von 5 bis 125 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. 2090 mm
Breite	ca. 980 mm
Höhe	ca. 1520 mm
benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabstände)	ca. 23,6 m ² (angefragt: 3970 mm x 5060 mm)
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 Kniebeugentrainer** liegt auf den **Bauch- und Beinmuskeln**.

Dank der Übung werden besonders die Oberschenkelmuskulatur angesprochen. Je nach Griffweise können aber auch unterstützende Muskeln wie die Wadenmuskeln, Gesäßmuskeln und die Bauchmuskulatur trainiert werden.

Bedienung: Beginnen Sie zunächst mit wenig Gewicht um ein Gefühl für das Gerät zu entwickeln. Positionieren Sie sich vor den beiden Griffstreben innerhalb des Hebebereichs. Nehmen Sie nun einen sicheren Stand ein, indem Sie die Füße schulterbreit voneinander entfernt stellen. Gehen Sie nun in die Knie, sodass Sie die Stange auf Ihrer hinteren Schultermuskulatur ablegen können. Fassen Sie mit beiden Händen die vorgesehenen Griffen. Halten Sie Ihren Oberkörper nun in der aufrechten Ausgangsposition. Fassen Sie nun nach den schmalen Sicherungsbügeln, um das Gerät zu entsichern.

Führen Sie nun eine kontrollierte Kniebeuge aus, indem Sie die Hüfte und die Beine gleichzeitig beugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Hüfte nach hinten führen und den Rücken gestreckt halten. Führen Sie diese Bewegung bis zu einer 45-Grad-Position aus. Achten Sie darauf bei der Abwärtsbewegung nicht zu tief herabzubeugen. Es reicht, wenn die Knie über die Fußspitzen stehen. Strecken Sie die Beine durch, während Sie ausatmen, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Sobald Sie die Übung absolviert haben, achten Sie darauf die Sicherung wieder einzurasten.

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 Kniebeugen HEAVY INOX | Bodenbefestigung-Aufschauben-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

