

Outdoor Kraftgerät Trizepsmaschine HEAVY INOX | Gebürstet

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

Artikelnummer IVE-008-C2-B



Produktbeschreibung

Die **Trizepsmaschine** 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 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 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

Gewichtseinstellung	5 kg - 60 kg
Nutzergruppe	Sportler
Muskelgruppen	Brust, Schulter, Arme, Trizeps
Material	Edelstahl
Crossselling Ähnliche Artikel	Kraftgeräte Heavy Inox
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft

Produkt Merkmale

- **Gewichte in 5er-Schritten einstellbar von 5 bis 60 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. 2210 mm
Breite	ca. 840 mm
Höhe	ca. 1030 mm
benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabstände)	ca. 21,1 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 Trizepsmaschine** liegt auf den **Arm- und Brustmuskeln**.

Bedienung: Beginnen Sie mit wenig Gewicht um ein Gefühl für das Gerät zu entwickeln. Setzen Sie sich mit dem Frontal zum Gerät und verstellen Sie bei Bedarf die Sitzfläche auf Ihre Größe, sodass Sie mit den Beinen rechtwinklig auf den Boden aufkommen. Achten Sie darauf, während der Übung eine gerade Haltung beizubehalten. Um zusätzliche Stabilität zu gewinnen, empfiehlt es sich die Klemme auf die Oberschenkel zu justieren. Legen Sie die Hände auf die vorgesehenen Griffe an und halten Sie die Oberarme nach hinten gerichtet.

Drücken Sie nun die Griffe mit den Armen nach unten. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Bewegung, während Sie dabei ausatmen. Strecken Sie die Arme nicht komplett aus, um Ihre Gelenke zu schonen. Sobald Sie die Beugung erreicht haben lassen Sie das Gewicht langsam zurück in die Ausgangsposition und atmen dabei ein.

Outdoor-Kraftger-t-Trizepsmaschine-Muskelgruppe

Outdoor-Kraftgeraet-Brustpresse-Bodenbefestigung-Aufschrauben-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

