Outdoor Kraftgerät Schrägbankdrücken positiv HEAVY INOX | Rundschliff

Positives Schrägbankdrücken eignet sich hervorragend für regelmäßiges Arm- und Brustmuskeltraining im öffentlichen Bereich. Jetzt informieren auf freisport.de

Artikelnummer IVE-005-C2-E

Produktbeschreibung

Die **positives Schrägbankdrücken** 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 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 Gewichtststufe 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.

RESORTI GmbH & Co. KG
Dieselstraße 10
48653 Coesfeld

Telefon: +49(0)2541 97146-25
E-Mail: mail@resorti.de
UST-ID: DE 297839351

Geschäftsführer
Daniel Bertmann

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	Brust, Schulter, Arme, Oberkörper, Trizeps, Oberarme
Material	Edelstahl
Crossselling Ähnliche Artikel	Kraftgeräte Heavy Inox
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft
Gewichtseinstellung	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**

RESORTI GmbH & Co. KG
Dieselstraße 10
48653 Coesfeld

Telefon: +49(0)2541 97146-25
E-Mail: mail@resorti.de
UST-ID: DE 297839351

Geschäftsführer
Daniel Bertmann

Technische Daten

Material	Edelstahl und UV-abweisendes Polyethylen
Länge	ca. 2650 mm
Breite	ca. 960 mm
Höhe	ca. 1200 mm
benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabstände)	ca. 21,2 m²
Bodenbefestigung	aufdübeln
maximales Körpergewicht pro Nutzer	180 kg

RESORTI GmbH & Co. KG
Dieselstraße 10
48653 Coesfeld

Telefon: +49(0)2541 97146-25
E-Mail: mail@resorti.de
UST-ID: DE 297839351

Geschäftsführer
Daniel Bertmann

Image not found or type unknown

Image not found or type unknown

Trainierte Muskelgruppen:

Der Fokus der **HEAVY INOX positives Schrägbankdrücken** liegt auf den **Arm- und Brustmuskeln.**

Beim Heben der Gewichte mit der Schrägbank wird speziell der obere Teil der Brustmuskulatur trainiert. Aufgrund der Lage der Schrägbank wird diese Übung auch gerne als positives Schrägbankdrücken bezeichnet.

Bedienung: Beginnen Sie mit wenig Gewicht um ein Gefühl für das Gerät zu entwickeln. Setzen Sie sich auf die Schrägbank und achten Sie darauf, den Rücken flach auf die Bank zu pressen. Stellen Sie Ihre Füße flach und schulterbreit auf den Boden ab. Umfassen Sie die Griffe und umschließen Sie den Griff mit Ihren Daumen.

Stemmen Sie beim Ausatmen die Griffe in einer kontrollierten Bewegung nach oben. Bitte achten Sie darauf die Arme nicht komplett durchzustrecken, um Ihre Ellbogengelenke zu schonen. Sobald der Höhepunkt erreicht ist, senken Siedas Gewicht und kehren Sie während des Einatmens kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

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.

RESORTI GmbH & Co. KG
Dieselstraße 10
48653 Coesfeld

Telefon: +49(0)2541 97146-25
E-Mail: mail@resorti.de
UST-ID: DE 297839351

Geschäftsführer
Daniel Bertmann

Outdoor-Kraftgerät positives Schrägbankdrücken Muskelschrauben-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 werde kann. Der Untergrund muss dafür fest, tragfähig und eben sein sowie in der Waage liegen.

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

RESORTI GmbH & Co. KG
Dieselstraße 10
48653 Coesfeld

Telefon: +49(0)2541 97146-25
E-Mail: mail@resorti.de
UST-ID: DE 297839351

Geschäftsführer
Daniel Bertmann