

Outdoor Kraftgerät Bankdrücken HEAVY | Rubinrot RAL 3003

Der Klassiker unter den Kraftgeräten. Mit der Outdoor Brustpresse können Sie diese Disziplin draußen im Freien meistern. Jetzt hier bei Freisport.de !

Artikelnummer IVE-004-C2-B3003



Produktbeschreibung

Die **Brustpresse** 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

Nutzergruppe	Sportler
Muskelgruppen	Brust, Schulter, Arme, Oberkörper, Trizeps, Oberarme
Material	Edelstahl
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft
Crossselling Ähnliche Artikel	Kraftgeräte Heavy
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

Technische Daten

Material	Edelstahl und UV-abweisendes Polyethylen
Länge	ca. 2800 mm
Breite	ca. 980 mm
Höhe	ca. 1400 mm
benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabstände)	ca. 23,2 m ² (Angefragt: 5800 mm x 4000 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 **Bauchpresse** liegt auf den **Bauchmuskeln**.

Bedienung: Beginnen Sie mit wenig Gewicht um ein Gefühl für das Gerät zu entwickeln. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank und vermeiden Sie während der Übungen in ein Hohlkreuz zu rutschen. Achten Sie darauf, dass die Füße fest auf dem Boden positioniert sind. Während der gesamten Übung gilt es die Schulter mit Kontakt zur Bank zu halten. Fassen Sie nun mit beiden Händen nach den Griffen und Positionieren sich so, dass Ihre Arme senkrecht zum Boden stehen.

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 Sie das 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.

Outdoor-Kraftgerät Bankdrücken ABKörperfestigung-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

