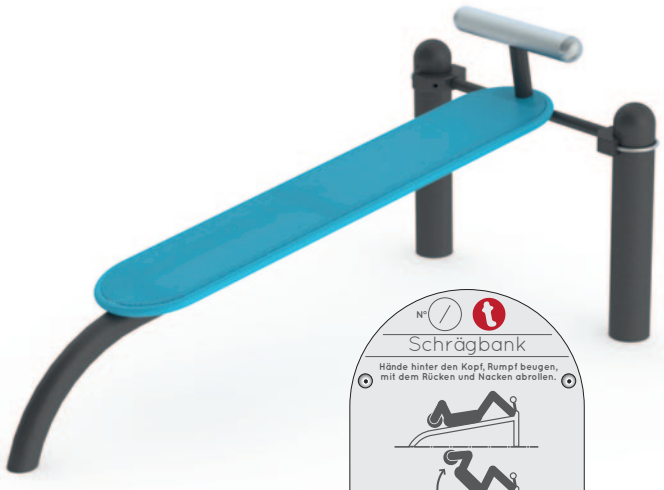
«Schrägbank» und «Brust- und Rückenpresse»



762.000

762.010

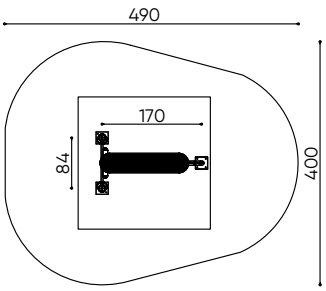
Mit dieser Schrägbank werden die Bauchmuskeln trainiert: Hände hinter den Kopf, Füsse einhaken und den Oberkörper auf und ab bewegen. Der Lendenwirbelbereich soll immer auf der Bank aufliegen, der Oberkörper wird während der Übung aber nie vollständig auf die Bank abgelegt.

- Trainingsaspekt: Rumpfmuskulatur
- Schwierigkeitsgrad: mittel

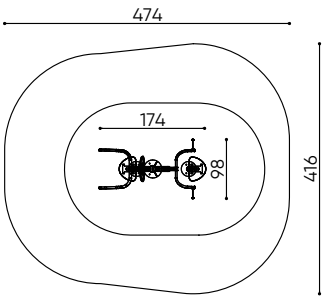
An der Brust- und Rückenpresse können 2 Personen gleichzeitig trainieren, Arme strecken und beugen und den Rumpfbereich während der Übung stabil halten.

- Trainingsaspekte: Rücken-, Schulter, Brustmuskulatur
- Schwierigkeitsgrad: mittel

- Griff-/Fusselemente aus Edelstahl
- Stahlteile feuerverzinkt und pulverbeschichtet
- HPL-Platten als Trittelemente, 18 mm dick
- auf Wunsch kann die Farbe der Pulverbeschichtung frei gewählt werden



M: 1:125



M: 1:125

Art.-Nr.	Produkt	L × B × H
762.000	Krafttraining «Schrägbank»	170 × 84 × 80 cm
762.010	Krafttraining «Brust- und Rückenpresse»	174 × 98 × 200 cm

14+	52 cm		4.9 × 4 m						3 Stk 30 × 30 × 40 cm
14+	50 cm		4.7 × 4.2 m						1 Stk 40 × 40 × 40 cm 1 Stk 40 × 70 × 40 cm

Technische Hinweise

Die normgerechten nach DIN EN 16630:2015 zertifizierten Fitnessgeräte entsprechen den höchsten Qualitätsanforderungen, sind witterungsresistent, sehr robust und fallen zusätzlich durch ihre ästhetische Erscheinung auf.
10 Jahre Garantie auf die Tragstruktur und eine minimale Wartung der Befestigungen gewährleisten einen jahrelangen Einsatz.

Magnetische Bremse

ROSTA® Dämpfer

Fliehkraftbremse

Gasdruck-Dämpfer

Hydraulikzylinder

- Je nach Gerät wird der für die Übung notwendige Widerstand oder das Gewicht durch Bremsen, Dämpfer oder Zylinder erzeugt.

Diese wartungsarmen Elemente gewährleisten eine gleichbleibende Gegenkraft während der gesamten Einsatzdauer der Fitnessgeräte.

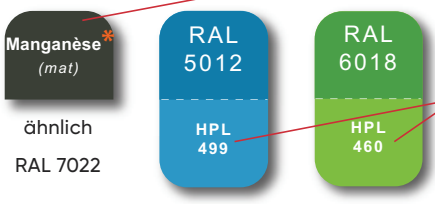
einfach

mittel

schwer

- Entsprechend den körperlichen Betätigungen erfüllen die Outdoor Sport- und Fitnessgeräte unterschiedliche **Bewegungsmöglichkeiten**: Koordination und Gleichgewicht, Ausdauer oder Krafttraining.
- Die Geräte sind nach **drei Schwierigkeitsgraden** einfach, mittel oder schwer eingestuft.
- Bei jedem Gerät wird ein **Sollwertfeld** der Übungswiederholungen für Anfänger und Fortgeschrittene angegeben. Durch eine ausgewogene Gerätewahl kann somit ein abwechslungsreicher Parcours für verschiedene Benutzergruppen erstellt werden.

Wählbare Standardfarben



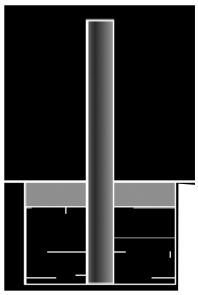
ähnlich RAL 7022

- Die feuerverzinkten und pulverbeschichteten **Stahlteile** werden in der Standardfarbe manganèse (ähnlich RAL 7022 umbragrau) gefertigt. Sonderfarben können auf Wunsch gegen Aufpreis bestellt werden.
- Als **Sitz- und Trittelemente** werden 18 mm dicke HPL-Platten in den Standardfarben blau 499 (ähnlich RAL 5012 lichtblau) oder grün 460 (ähnlich RAL 6018 gelbgrün) verwendet.
- **Griffelemente** bestehen ausschliesslich aus Edelstahl.

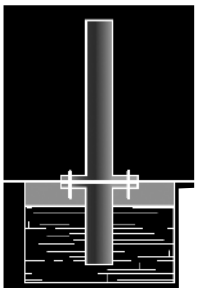
Einbaumöglichkeiten

Der Einbau der Outdoor Fitnessgeräte kann je nach Gegebenheit unterschiedlich erfolgen. Die fixe Verankerung in Betonfundamenten unter losem Fallschutzmaterial oder vergossenem Belag ist genauso möglich, wie eine Befestigung mit einbetoniertem Flansch oder mit Dübeln auf einer Betonplatte.

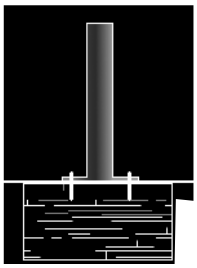
Die Flanschverankerung ist eine vorteilhafte Art der Verankerung, weil die Fundamente störungsfrei hergestellt, danach die Geräte einfach verschraubt und im Bedarfsfall auch wieder entfernt werden können.



fixe Verankerung, Pfosten einbetoniert



Flansch einbetoniert



direkt auf Beton, mit Dübel

Fitnesstraining mit Outdoor Sportgeräten

Als Fitnesstraining werden freizeitsportliche Aktivitäten bezeichnet, die dazu dienen, die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit (Fitness) zu erhalten oder zu verbessern.

Um einen attraktiven Parcours zu gestalten, wird empfohlen, jeweils mindestens 2 Geräte pro Bewegungsmöglichkeit (Ausdauer, Kraft, Koordination/Gleichgewicht) zu platzieren.

Um Verletzungen vorzubeugen ist das Aufwärmen der Auftakt zu jedem Training. Die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem wird langsam auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Mit Stretching bleiben Muskeln, Sehnen und Bindegewebe elastisch und geschmeidig und Gelenke werden beweglich gehalten.

Motorische Koordination ist die Fähigkeit, präzise und schnelle Bewegungen zu machen. Gleichgewicht ist die Fähigkeit, den Körper zu stabilisieren und eine kontrollierte Körpehaltung herbeizuführen. Diese zwei Funktionen sind für sportliche Aktivitäten unerlässlich.

Krafttraining sorgt für die Erhaltung oder Verbesserung von Kraft und Muskulatur. Werden alle grossen Muskelgruppen trainiert, so hilft das, die Knochenmasse zu erhalten und damit die Alterung zu verzögern.