



Kombianlage



Gerätekategorie:
Muskelaufbau

Trainingseffekt:

Variante 1: Hocheffektive Kräftigung des gesamten oberen Rückens und der Armbeuger.

Variante 2: Effektive Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur.

Variante 3: Kräftigung von Brust-, Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur.

Benutzungshinweis:

Variante 1: Klimmzüge: An die Klimmzugstange hängen. Pendelbewegungen vermeiden und dann den Körper bis auf Brusthöhe nach oben ziehen und wieder langsam nach unten führen.

Variante 2: Beinheben: Lehnen Sie sich mit dem Rücken an das Gitter an und halten sich gut an den Handgriffen fest. Oberschenkel waagrecht und Unterschenkel senkrecht. Becken und Beine zum Körper führen und langsam wieder absenken.

Variante 3: Liegestütze: Fassen sie die beiden Haltebügel, strecken Ihren Körper nach hinten weg und ruhen mit den Fußspitzen am Boden. Bewegen Sie nun den gestreckten Körper parallel zum Boden nach unten, bis Sie einen Ellbogenwinkel von etwa 90 Grad erreicht haben. Danach wieder nach oben drücken, bis die Ellbogen fast durchgestreckt sind.

Energie-/Krafteinsatz:
Mittel bis Hoch

Höhe: 205 cm Breite: 121 cm Länge: 118 cm
Gewicht: ca. 60 kg

Preis: €1.420,-
zuzügl. MwSt.
Bestellnummer
PT.J.DL001-VZ