

Wirkung

Hier werden die Arm-, Schulter-, Brust- und Rumpfmuskulatur gekräftigt, und damit die wichtigsten Muskelgruppen des gesamten Oberkörpers aktiviert und trainiert. Zudem wird der Knochenaufbau positiv angeregt.

Sinn

Heben, Tragen, Drücken und Ziehen sind Alltagsbewegungen. Ohne die Kraft unserer Hände, Arme und Schultern wären diese Bewegungen nicht möglich. Jedoch führen einseitige Belastungen oftmals zu Problemen und Beschwerden.

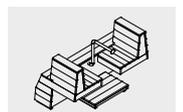


Die Ruderbewegung eignet sich bestens, um die zugehörigen Muskeln bequem und effizient zu stärken. Abgeschwächte Muskeln werden wieder kräftiger und muskuläre Ungleichgewichte ausgeglichen.

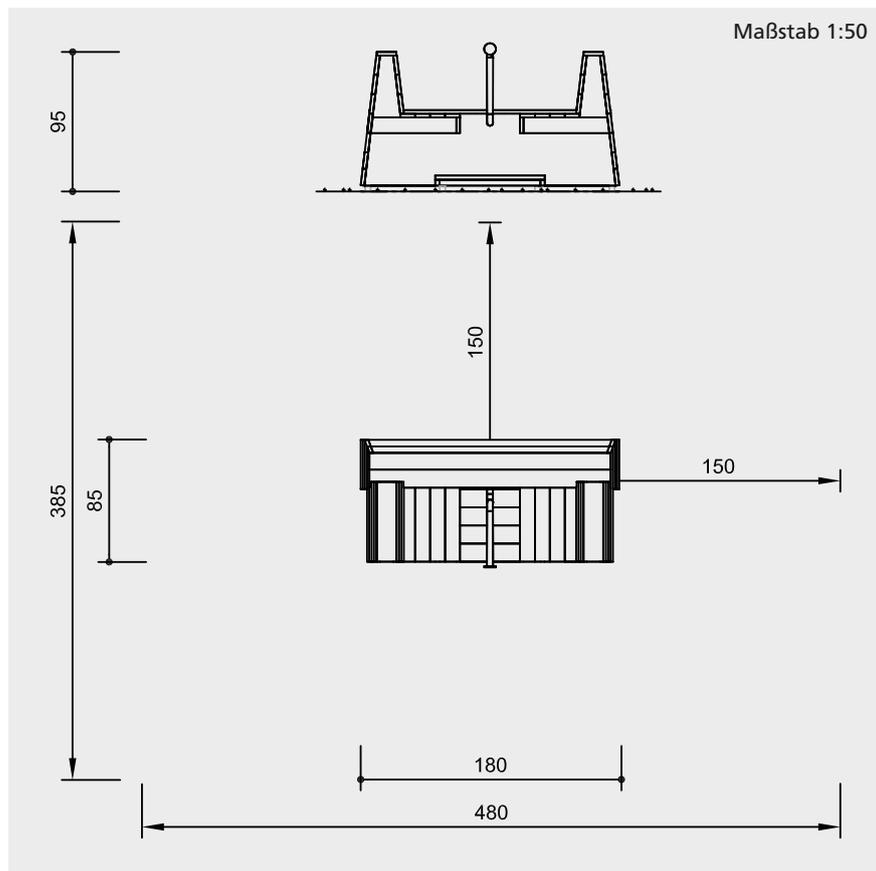
Funktion

Egal ob Junior, Senior, Anfänger oder Profi, unser intelligentes und zugleich simples System „denkt“ mit. Im Gegensatz zum Rudern im Wasser passt sich der Widerstand automatisch dem Kräftelevel der übenden Personen an. Diese können wahlweise in oder gegen die „Fahrtrichtung“ rudern. So werden neben den Arm- und Schultermuskeln auch die Bauch- und Rückenmuskeln gleichermaßen beansprucht. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

Rudergerät



11.50101



Technische Angaben

herzgetrennt

Schritthölzer aus Gebirglärche, sortiert nach acht Holzqualitätsmerkmalen herzgetrennt, dadurch Verminderung der Rissanfälligkeit



Unterkonstruktion feuerverzinkt

Griffstange aus Edelstahl

Abmessungen

(geringe Abweichungen möglich)

Höhe	0,95 m
Länge	1,80 m
Breite	0,85 m
Gewicht	150 kg

Sicherheit

Dieses Gerät ist kein Spielgerät im Sinne der EN 1176 und unterliegt deshalb auch nicht den Anforderungen aus dieser Norm. Soweit sinnvoll, werden diese dennoch berücksichtigt.

Weitere Erläuterungen zu den Qualitätsmerkmalen siehe Preisliste.

Lieferumfang

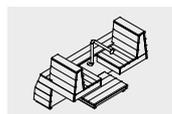
- 1 Rudergerät inkl. Erläuterungstafel
- 2 Durchsteckanker

Installationshinweise

Untergrund entsprechend einer Fallhöhe $\leq 0,60$ m

Fundamente
1 Stück 170 x 80 x 35 cm
Aushubtiefe 35 cm

Achtung!
Für Baustellenmaße aktuelle Montageanleitung anfordern.
Technische Änderungen vorbehalten.



11.50101