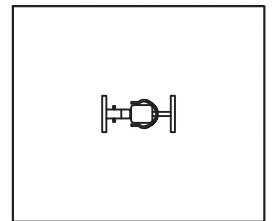


Kraft

Station Bein-Ergometer



Funktion

Trainieren der Herz-Kreislauffähigkeit und der Beinmuskulatur.

Übungsbeschreibung

Hierbei sind in der Ausgangsposition die Knie leicht gebeugt, und in der Folge beim treten der Pedale, die Knie nie vollständig durchgestreckt. Mit Anleitung durch eine Schautafel, wird durch Einstellen des Tritt-Widerstandes und Variation der Nutzungsdauer, die Herz-Kreislauffähigkeit und die Beinmuskulatur trainiert.



12.04.033 Bein-Ergometer

Technische Angaben

Gerätemaße 1,22 m x 0,61 m, 1,15 m hoch
 Fallbereich 4,22 m x 3,61 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe 0,66 m
 Untergrund Rasen (lt. DIN EN 1177)
 Altersangabe geeignet ab 6 Jahre