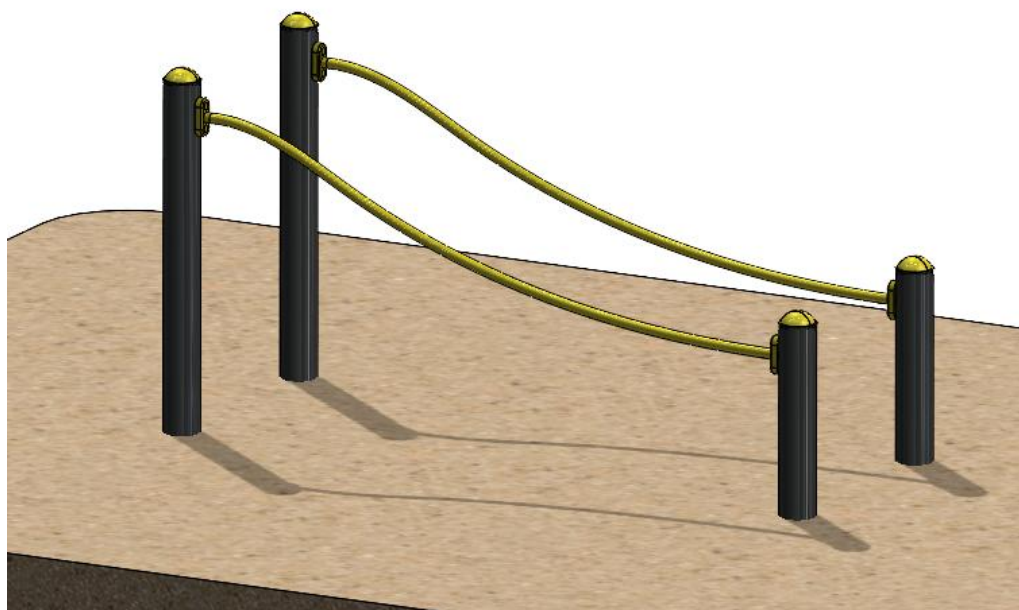




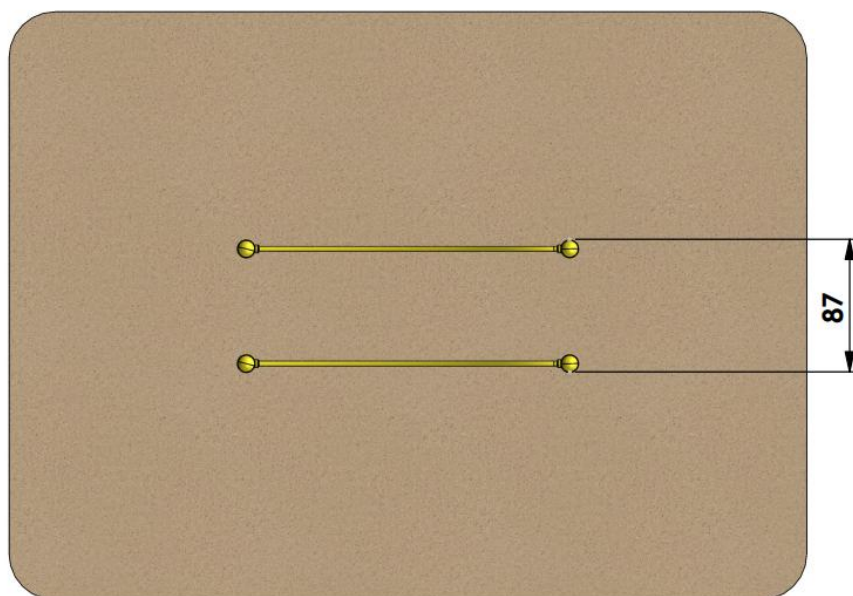
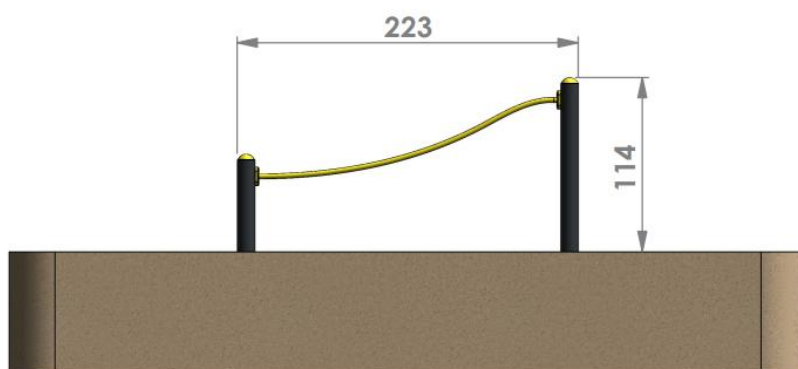
Bezeichnung:	espas Push up
Gefertigt nach:	DIN EN 1176
Artikel-Nr.:	H100F11
Material.:	Grundgestell aus feuerverzinktem dickwandigen Rundstahlrohr $\varnothing 114$ mm gebogene Reckstangen aus dickwandigen $\varnothing 1''$ Rundstahlrohr feuerverzinkt Pulverbeschichtung gegen Aufpreis Abdeckkappen und Handlaufhalter aus Polyethylen
Einsatzorte:	Schulen, öff. Spielplätze, Mehrgenerationenplätze Fitnessparcours
Aufprallfläche:	385 x 521 cm
Abmessungen:	87 cm breit 223 cm lang Gesamthöhe 114 cm
Fundamente:	4 Fundamente 50 x 50 x 50 cm Beton: 0,5 m ³ C25/30 CX2/XF1

Trainierte Fähigkeit:

Kraft

Beschreibung:

Stützen Sie sich mit beiden Armen auf den Stangen so ab, dass Sie eine gestreckte Körperhaltung einnehmen. Führen Sie nun Liegestütze durch. Durch die Veränderung der Stützhöhe wird die Armstreck-, Schulter- und Brustmuskulatur trainiert. Zur einfacheren Durchführung der Übung können Sie die Knie leicht beugen

Übersicht:

Maße in cm