



## 4FCIRCLE® Kombi-Station Situps und Beinheber

CHF 0,00 inkl. MwSt.

Artikelnummer: PP1204113/PP1204065



### Technische Daten

Länge [mm]:: 2570

Breite [mm]:: 750

Höhe [mm]:: 1440

Maximale Fallhöhe [cm]:: 144

Fallschutz [m,m2]:: 21

Fundamente bauseits:: 2

### Kurzbeschreibung:

4FCIRCLE® Kombi-Station Situps und Beinheber, inkl. Fertigfundament oder zum Einbetonieren

### Beschreibung:

4FCIRCLE® Kombi-Station Situps und Beinheber

**Situps:** Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

**Beinheber:** Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.

4FCIRCLE® ist eine optimale Ergänzung des Bewegungsangebotes im öffentlichen Raum, welche sich an (fast) alle bestehenden Angebote angliedern lässt oder auch alleine stehen kann und einen motivierenden, spassorientierten Bewegungsanreiz bietet.

**PP1204065 inkl. Fertigfundament**

**PP1204113 zum Einbetonieren**

## Varianten

Fixierung: zum Einbetonieren, mit Fertigfundament

## Galerie

