

Fitness trail training sign abdominal trainer straight



Age indication



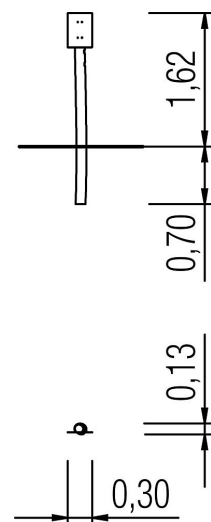
Fitness

Scope of delivery

1x post: robinia

1x sign: aluminium composite panel Dibond

fittings: stainless steel



Fitness trail training sign abdominal trainer straight



Station

Sit-up Bank gerade

Übung
Sit-ups

Wiederholungen
**2-3 Sätze
à 5-10 Wiederholungen**

Komponente
Kraft

beanspruchte Muskelgruppe














Ausgangsposition
Legen Sie sich in Rückenlage mit angewinkelten Beinen auf die Bank und klemmen Sie die Füße zwischen den beiden Stangen ein.

Ausführung
Legen Sie die Finger an die Schläfen und heben Sie ihren Oberkörper mit Hilfe der Bauchmuskulatur soweit wie möglich an. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.











Achtung
Während der gesamten Übung die Bauchmuskulatur anspannen.

Dieses Gerät ist für Jugendliche über 14 Jahre und Erwachsene oder Personen über 140 cm, bis max. 140 kg bestimmt. Bitte lesen und befolgen Sie die Anweisungen zum Training. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Gesundheit es Ihnen ermöglicht, sich sportlich zu betätigen. Eine übermäßige körperliche Anstrengung sollte vermieden werden. Passen Sie die Anzahl der Wiederholungen den Fähigkeiten Ihres Körpers an.

Technical data

	Material	Robinia natural, alu dibond
	Minimum space	0,30x0,13x2,32 m
	Impact protection net	-
	Free falling height	-
	Ground constitution GE/NL/B	-
	Ground constitution all except GE/NL/B	-
	Size	1,62x0,30x0,13 m
	Largest section	30x13x232 cm
	Heaviest section	24 kg
	mx. number of users	1
	Tested according to standard	EN 16630

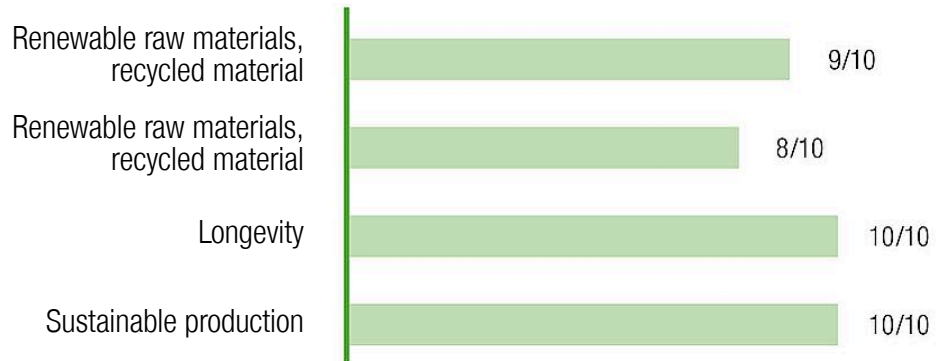
Installation information

	Foundations	1x CF
	Fundamentlevel	ET 700
	Assembly	1 person/0,5 h
	PF Accessories	-
	PF drainage	-
	PF concrete	-
	PF excavation	-
	CF drainage	0,02 m ³
	CF concrete	0,05 m ³
	CF excavation	0,13 m ³



5 52 105 063 00

Fitness trail training sign abdominal trainer straight



CO₂ emissions of the product

5 kg

Material share of renewable raw materials

97%

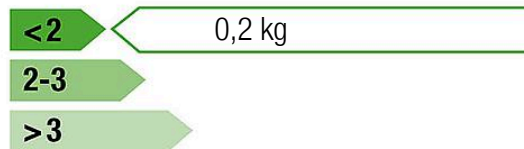
Recyclate content

0%

Circularity score



Weighted emission factor of the product*



Disclaimer:

This dashboard for the circularity index of the 'Circular Product' certification was generated automatically and is based on the corresponding certification of eibe Produktion + Vertrieb GmbH & Co KG, Industriestraße 1, 97285 Röttingen, which was issued on 16 May 2024 by the Gesellschaft für Klimaschutz München GmbH (GKM GmbH) on the basis of the example product Albion play unit from the eibe unique® product line. eibe Produktion + Vertrieb GmbH & Co KG is liable for the accuracy of the contents. The award criteria of the private-law certification 'Circular Product' of GKM GmbH can be viewed at gesellschaft-klimaschutz.de/zertifizierung/zirkularitaet/.

* The CO₂e emissions of the materials used in the product are taken into account. The emissions that arise during the production process are allocated to the product on a pro-rata basis.

created on: 14 August 2024