



CROSSFITNESS

EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING MIT EINFACHEN GERÄTEN

Der Begriff Crossfitness steht für ein wahres Power-Training. Beim Crossfitness werden verschiedene Trainingsmethoden und Ansätze miteinander vermischt um den gesamten Körper einheitlich zu trainieren und alle Muskelgruppen zu beanspruchen. Eine Trainingseinheit besteht aus dem Warm-up, dem Workout for the day (WOD) und als Abschluss dem Streching.



Crosstraining Rack B3

- 6 Steckablagen für Hantelscheiben
- 6 untenliegende Ablagen für Hantelscheiben
- 1 beweglicher Langhantelanschub für Übungen mit Langhanteln
- 2 verstellbare Langhantelablagen
- Integrierte Sicherheitsablagen für Langhanteln

- 5-Stufen Leiter
- 2 Hantel- bzw. Kettlebellablagen
- 3 seitlich unten liegende Stifthalterungen
- 4 oben liegende Hakenhalterungen für Bänder oder Slingtrainer
- 2 seitlich oben angebrachte Griffe

Lieferung ohne Inhalt.
51072



NEU
im Sortiment



NEU
im Sortiment

Hexagonal Hantelset

Hantelset mit Hanteln in hexagonaler Form in verschiedenen Gewichtsklassen erhältlich.
Set 1: 1-10 kg, 10 Paar Hanteln in 1 kg Stufen
Set 2: 7,5-20 kg, 6 Paar Hanteln in 2,5 kg Stufen
Set 3: 22,5-30 kg, 4 Paar Hanteln in 2,5 kg Stufen
Set 4: 32,5-40 kg, 4 Paar Hanteln in 2,5 kg Stufen

- 7321 Set 1
- 7322 Set 2
- 7323 Set 3
- 7324 Set 4

Hexagonal Hanteln

Stahlkern mit aufgepresster Gummiummantelung. Preis pro Stück.

| | |
|------|---------|
| 7965 | 5 kg |
| 7967 | 7,5 kg |
| 7970 | 10 kg |
| 7972 | 12,5 kg |
| 7975 | 15 kg |
| 7977 | 17,5 kg |
| 7981 | 20 kg |



Multigewichts Kettlebell

Die innovative Kettlebell vereint bestmögliche Funktionalität und Platzersparnis in einem Produkt. Im Inneren der Hantel sind 4 Gewichtsscheiben untergebracht die über das Schnellwechselsystem abgelegt oder aufgenommen werden können. Somit lässt sich das Gewicht variieren und es entsteht eine Kettlebell mit 8 kg, 10 kg, 12 kg, 14 kg oder 16 kg zur Verfügung.

7555



Hantelscheiben, Gusseisen lackiert, Bohrung Ø 50 mm

| | |
|------|----------|
| 7547 | 1,25 kg |
| 7546 | 2,50 kg |
| 7545 | 5,00 kg |
| 7544 | 10,00 kg |
| 7548 | 15,00 kg |
| 7543 | 20,00 kg |

Wettkampf-Hantelstange

Aus Federstahl, Länge 220 cm, Gewicht der Stange 25 kg. Lieferung inklusive zwei Federfeststeller. Die Scheiben werden auf einer gelagerten Drehhülse Ø 50 mm aufgelegt. Lieferung ohne Hantelscheiben.

50970

Abwurfplatte in schwarz

Größe 100 x 75 x 3 cm für das Gewichtheben (Stemmboden) und das Krafttraining. Normal entflammbar nach Efl DIN EN 13501-1. Gewicht ca. 26 kg.

24435



Langhantelständer

Langhantelständer zur vertikalen Lagerung von bis zu acht Langhanteln. Lieferung ohne Hantelstangen.

51064



NEU
im Sortiment

Gewichtsschlitten

Ein Gewichtsschlitten bietet eine Vielzahl an Übungen, um die Muskulatur effizient aufzubauen und erhöht die Ausdauer. Dank der extrem robusten Stahlrahmenkonstruktion ist ein Training mit hohen Gewichten möglich. Vertikale und horizontale Handpfosten bieten auf beiden Seiten mehrere unterschiedliche Haltepositionen zum Schieben und Ziehen. Zusammen mit dem Mittelpfosten dienen die drei abnehmbaren vertikalen Pfosten gleichzeitig als Aufnahmen für das Trainingsgewicht. Stellfläche (L x B x H) 127 x 79 x 102 cm, Gewicht 31 kg. Lieferung ohne Gewichte.

62384

FITNESS