

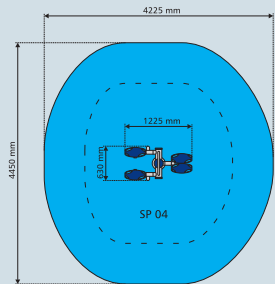
# SP 04 - Leg Swing



Trainiert die **Gesäß-** und **Hüftmuskulatur** sowie die innere und äußere **Oberschenkelmuskulatur**

**Hip Flex:** Stellen Sie sich auf die Fußtritte und halten Sie sich am Griff gut fest. Schwingen Sie den Unterkörper mit wippenden Bewegungen nach links und rechts. Halten Sie dabei den Oberkörper stabil.



**Adductor-Abductor:** Stellen Sie sich auf die Fußtritte und bewegen Sie die Beine gleichmäßig auseinander und zusammen. Halten Sie sich dabei am Griff fest.



### Montage:

Das Gerät wird komplett montiert angeliefert und bauseits mit dem zuvor einbetonierten Fundamentanker (Lieferumfang) verschraubt (eine Montageanleitung ist auf [www.saysu.de](http://www.saysu.de) bzw. auf Anfrage erhältlich). Die Abdeckung der Fundamentbefestigung erfolgt mit geeignetem Füllmaterial oder einer Kunststoffabdeckung (Zubehör). Für die Planung stehen 2D- und 3D-Daten zur Verfügung. Produktabbildungen können u. U. vom Original abweichen – Vorbehalt der technischen Modifikation.



<b>Länge:</b>	1225 mm
<b>Breite:</b>	630 mm
<b>Höhe:</b>	1590 mm
<b>Stellfläche:</b>	0,77 m <sup>2</sup>
<b>Benötigte Stellfläche:</b>	4225 x 4450 mm
<b>Volumen:</b>	1,23 m <sup>3</sup>
<b>Gewicht:</b>	64 kg
<b>Kunststoffteile:</b>	AW564, AR764 (Spritzverfahren) Petilen YY S 0464 (Blasverfahren) RAL 5002 (ultramarinblau) oder  RAL 2008 (hellrotorange) 
<b>Rohrmaße:</b>	Durchmesser:      Stärke: 168 mm              4,5 mm 114 mm              3 mm 60 mm                3,5 mm 35 mm                 2 mm
<b>Metalteile:</b>	Stahl, zinkphosphatiert, pulverbeschichtet RAL 9006 (weißaluminium)

**Zertifikate:** TÜV und GS nach „DIN EN 16630:2015 Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich“

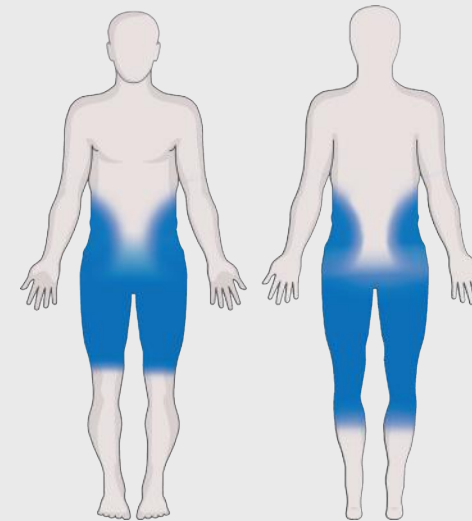
**Altersangabe:** Kinder unter 14 Jahren sollten die Geräte nur unter Aufsicht der Eltern benutzen

**Maximalgewicht:** 130 kg

**Sicherheitsabstand:** 1,50 m

**Fallhöhe:** < 0,6 m (möglicher Untergrund siehe DIN 79000:2012-05 Tab. 2 bzw. Montageanleitung)

**Sicherheitseinrichtung:** Gedämpftes Stoppersystem



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

## Trainiert die Gesäß- und Hüftmuskulatur sowie die innere und äußere Oberschenkelmuskulatur

**Funktion:** Seitliches Schwingen des Unterkörpers bei stabilem Oberkörper, Spreizen und Zueinanderführen der Beine im Stand

**Wirkung:** Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Gesäß- und Hüftmuskulatur

**Personen:** 2 gleichzeitig