

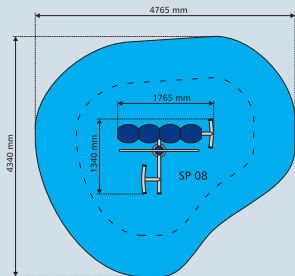
# SP 08 - Roman Chair & Hyperextension



Kräftigt die **Bauch-**, **Gesäß-** und **Rückenmuskulatur**

**Roman Chair:** Setzen Sie sich auf die Bank mit den Füßen unter der Fußleiste. Verschränken Sie die Arme vor der Brust, machen Sie den Rücken rund und bewegen Sie den Oberkörper nach hinten unten. Dann richten Sie sich wieder auf.



**Hyperextension:** Stellen Sie sich mit den Fersen an die Fußstütze und lehnen sich mit der Hüfte nach vorne an den Balken. Lassen Sie den Oberkörper hängen und richten Sie sich mit den Händen vor der Brust auf.



**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>	1765 mm
<b>Breite:</b>	1340 mm
<b>Höhe:</b>	965 mm
<b>Stellfläche:</b>	2,37 m <sup>2</sup>
<b>Benötigte Stellfläche:</b>	4765 x 4340 mm
<b>Volumen:</b>	2,28 m <sup>3</sup>
<b>Gewicht:</b>	46 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 60 mm                3,5 mm 35 mm                2,0 mm
<b>Metallteile:</b>	Stahl, zinkphosphatiert, pulverbeschichtet RAL 9006 (weißaluminium)

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

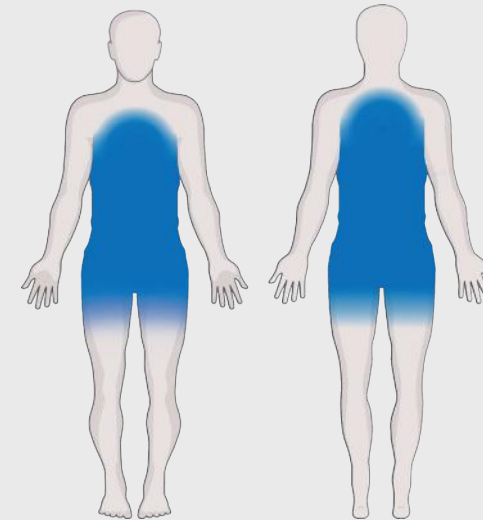
**Altersangabe:** Kinder unter 14 Jahren sollten die Geräte nur unter Aufsicht der Eltern benutzen

**Maximalgewicht:** 130 kg

**Sicherheitsabstand:** 1,50 m

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

**Sicherheitseinrichtung:** Nicht erforderlich



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

Kräftigt die **Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur**

Funktion: Einrollen und Aufrichten des Oberkörpers

Wirkung: Kräftigung der Stützmuskulatur

Personen: 2 gleichzeitig