

muscle tower

# ULTIMATE CHALLENGE



# ULTIMATE CHALLENGE



*De ondergrond moet worden voorzien van rubbertegels, zand of zachte bodembedekkers zoals houtsnippers.*

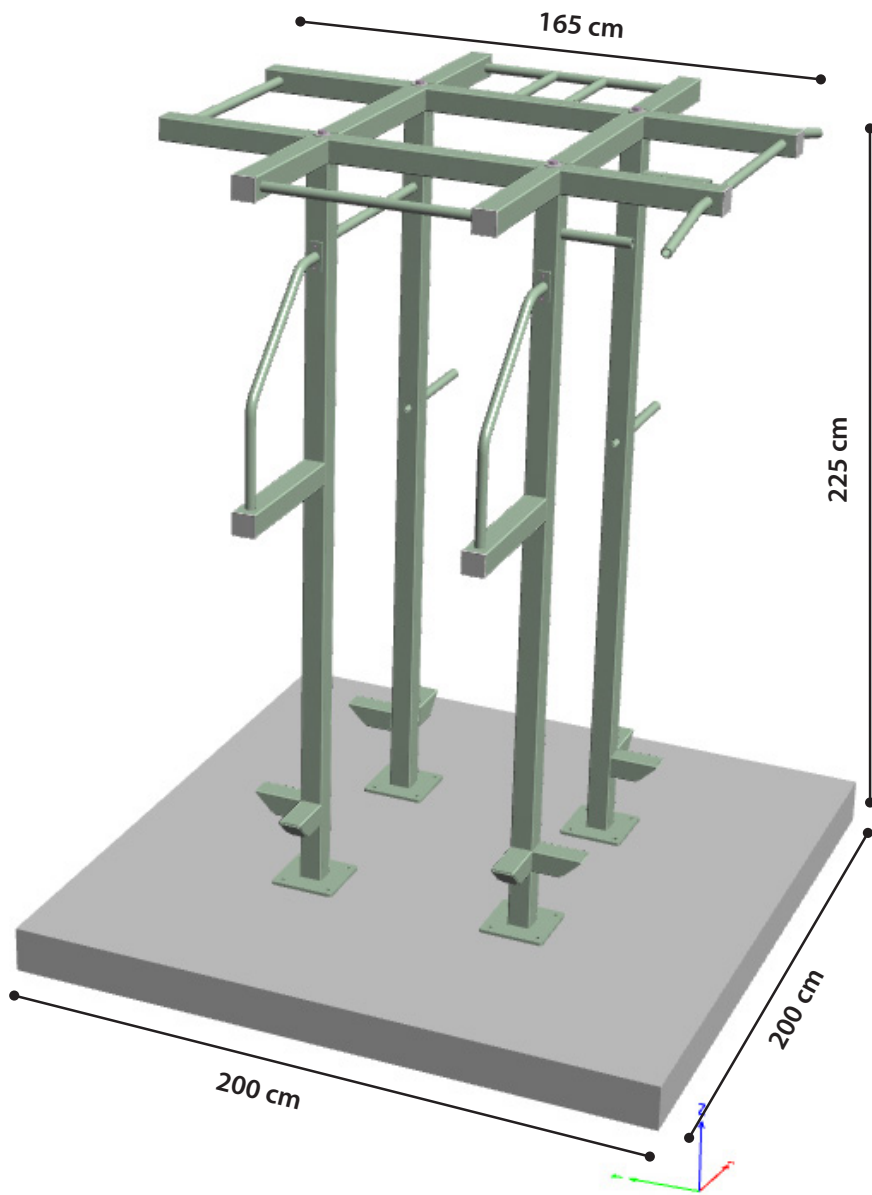
De Ultimate Challenge is een compact en doordacht ontwerp. Deze Ultimate Challenge is veilig (gekeurd door Keurmerkinstuut), van de hoogste kwaliteit en biedt tal van mogelijkheden om o.a. biceps, triceps, rug, schouders, borst en buik te trainen. Krachttraining is er tenslotte voor om zoveel mogelijk spieren te trainen en in conditie te komen en te blijven.

Bij de oefeningen wordt er gebruik gemaakt van het eigen lichaamsgewicht. Men traint zo op een hele natuurlijke manier, zonder behulp van halters en of extra gewichten. Daarbij sport men heerlijk in de buitenlucht.

Volgens wetenschappers heeft bewegen in de buitenlucht een positief effect op zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid.

Deze muscle tower is vervaardigd uit gepoedercoat gegalvaniseerd staal en is berekend op zware belastingen.

Het geheel kan bevestigd worden op een betonnen-plaat (ideaal voor ook tijdelijke plaatsing of op losse betonpoeren (vast in de grond).



### **Fitnessstoestel Ultimate Challenge**

Gewicht: 175 kg

Basis: 70 x 70 x 4 mm staal profiel

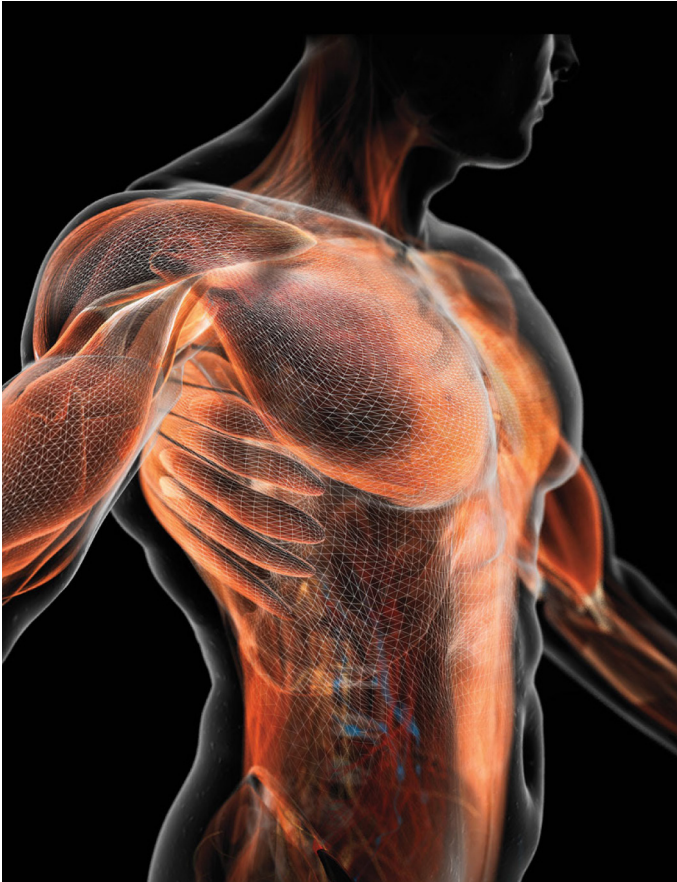
Staalsoort: ..... S235

Vloegrens: ..... 235 N/mm<sup>2</sup>

Max. Treksterkte: ..... 310 – 510 N/mm<sup>2</sup>

Thermisch verzinkt en gepoedercoat in  
standaard RAL kleur naar keuze  
(Geen verkeerskleuren)

# CALISTHENICS



Het Engelse woord "calisthenics" is af te leiden uit twee Griekse woorden. "Kalos", wat "Mooi" betekent en "Sthénos", wat "Kracht" betekent. In het Nederlands betekent het dus letterlijk "Mooie kracht". De invulling van deze betekenis kan verschillende kanten op.

Calisthenics is uitgegroeid tot een verzamelnaam voor alle oefeningen die worden uitgevoerd met het eigen lichaamsgewicht of in combinatie met minimale apparatuur. Het doel van calisthenics is een krachtig en lenig lichaam opbouwen.

Calisthenics, Street Workout, Ghetto Workout of Urban Fitness kan op de Ultimate Challenge uitstekend worden beoefend.

