

# Pendelbank inclusief 1 zwaaiarm

***gymna***

Art: 100351 | Merk: GYMNA



## Productinformatie

De pendelbank - Quadricepsbank - is een functionele oefenbank speciaal ontwikkeld voor het trainen van de m. quadriceps femoris of de grote beenstrekker, alsook hamstrings en glutei. Quadriceps (strek)oefeningen worden geadviseerd na een kruisbandletsel van de knie, een operatie aan een meniscus, na een total knee operatie of andere knieblessures. De pendelbank wordt ook gebruikt om de m. Quadriceps te trainen voor bepaalde sportprestaties, zoals skiën, springsporten (volleybal, basketbal, korfbal, etc.), roeien, hoog- en verspringen en voor topsporttrainingen. **SPECIFIEKE KENMERKEN**

- compact apparaat, neemt een minimum aan ruimte in.
- gepolsterde kussens overtrokken met afwasbaar kunstleder, kleur granite.
- vast zitgedeelte met 2 fixatiebanden om de ledematen te fixeren en zo compenserende bewegingen te verhinderen.
- verstelbare rugleuning: van 90° verticaal tot 180° horizontaal.
  - oefening in zit: bvb. kniestrekking.
  - oefeningen in lig, bvb. kniebuiging of heupstrekking.
- 2 stevige armleuningen die ook geschikt zijn voor opdruk-oefeningen.
- solide frame uit vierkante stalen buizen, epoxy grijs.
- geleverd met 1 zwaaiarm / pendelarm uit edelstaal met gegraveerde instelaanduidingen en een bewegingsbegrenzer.
- de zwaaiarm kan zowel links als rechts van de pendelbank geïnstalleerd worden.
- de zwaaiarm is vervolledigd met een houder voor gewichtsschijven en een voetsteunrol met verrolbaar kussen.
- elke fixatie van de toebehoren gebeurt met snelsluitklemmen.
- opbergplank voor de gewichten (gewichten niet meegeleverd).
- max. gewicht per zwaaiarm: 15 kg.

**Aandacht:** de gewichtsschijven zijn niet meegeleverd Voor 2-zijdig werken kan de pendelbank – optioneel – uitgerust worden met een 2de zwaaiarm (art. 100.352) - schijfhouder met snelsluiting (art.

100.355) en voetsteunblok (art. 100.354) eveneens apart te bestellen.