

Fitnessstegeel flowsheet



Functionele trainingen

Functionele lichaamsbeweging waarbij weinig tot geen apparatuur wordt gebruikt.

ES Standaard 15 | 20 mm



Slijtvastheid ★★
Stabiliteit ★★
Demping ★

Extreme 15 | 20 mm



Slijtvastheid ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★
Demping ★★ ★★

Heavy Duty 20 mm



Slijtvastheid ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★
Demping ★★ ★★



Krachttraining

Oefeningen met gewichten die kracht, spiermassa en uithoudingsvermogen vergroten.

Quick-Connect 20 mm



Slijtvastheid ★★ ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★ ★★
Demping ★★ ★★

Heavy Duty 43 mm



Slijtvastheid ★★ ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★ ★★
Demping ★★ ★★

Anti-Noise 43 mm



Slijtvastheid ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★
Demping ★★ ★★ ★★



CrossFit

Intensieve combinatie van atletiek, gewichtheffen en gymnastiek waarbij men diverse trainingsmaterialen gebruikt.

Crossfit 20 | 30 | 40 | 45 mm



Slijtvastheid ★★ ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★ ★★
Demping ★★ ★★

Quick-Connect 30 mm



Slijtvastheid ★★ ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★ ★★
Demping ★★ ★★

Anti-Noise 43 | 65 mm



Slijtvastheid ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★
Demping ★★ ★★ ★★



Gewichtheffen

Krachtsport waarbij men tracht een zo'n zwaar mogelijk gewicht tot boven het hoofd te brengen.

Extreme 30 mm



Slijtvastheid ★★ ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★ ★★
Demping ★★ ★★

Ultra Heavy Duty 30 mm



Slijtvastheid ★★ ★★ ★★
Stabiliteit ★★ ★★ ★★
Demping ★★ ★★