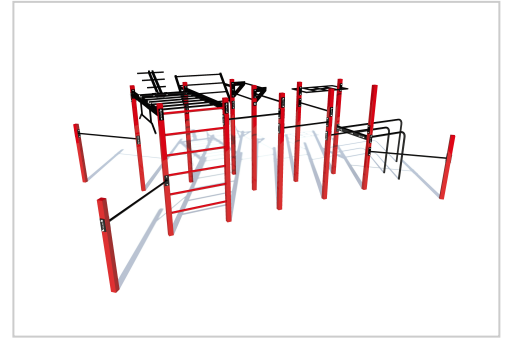


Calisthenics Varifit L

Die robuste und langlebige Calisthenics Anlage bietet umfangreiche Möglichkeiten zum Eigengewichtstraining im Außenbereich. Jetzt bestellen bei Freisport.de

Artikelnummer CO-WO0101B



Produktbeschreibung

Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist ein effektives und durchdachtes Training mit einfachen Mitteln, bei dem das eigene Körpergewicht genutzt wird, um Kraft, Körperbeherrschung und Beweglichkeit aufzubauen. Zentral ist die sorgsame, "schöne" Ausführung von Übungen, die durch Yoga, klassisches Turnen, Breakdance und Kraftsport bis hin zur Körperertüchtigung im antiken Griechenland inspiriert sind. Vorzugsweise findet das Workout an der frischen Luft statt. Begonnen in den 2000er Jahren als Do-It-Yourself-Bewegung, hat sich Calisthenics schnell zu einer Trendsportart entwickelt, die mittlerweile in den Breitensport Einzug hält.

Ihre Vorteile

- Trainingsmöglichkeit an 17 Übungs-Komponenten auf relativ kleiner Fläche
- Attraktiver Treffpunkt für junge Menschen im öffentlichen Raum
- Erweiterung Ihres Fitness-Parks mit einem Angebot für sehr sportliche Nutzer
- Sportart mit hoher medialer Aufmerksamkeit und einer sehr aktiven Community
- TÜV-geprüftes Fitness-Equipment
- Erfüllt die sicherheitstechnischen Anforderungen an standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich (gemäß [EN 16630](#))
- Support durch Freisport mit Beratung, Montageanleitung, Standortschild

Die Benefits eines Calisthenics-Parks

Intensives Calisthenics-Training führt über lange Sicht zu einer extremen Steigerung von Kraft, Agilität und Beweglichkeit. Manche Street Workout Athleten vollführen an den Calisthenics-Geräten Bewegungen, bei denen die Gesetze der Schwerkraft aufgehoben zu sein scheinen. Aber auch weniger ambitionierte Nutzer steigern mit dem Calisthenics-Training ihre Fitness für den Alltag und verbessern so ihre Lebensqualität.

Für die Trainingsmethoden von Calisthenics bzw. Street Workout spricht:

- Training bei Tageslicht und frischer Luft
- Ganzheitliches Training: es werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen
- Es gibt eine große Auswahl an Büchern, Videos und Blogs mit Anleitungen für die Calisthenics-Übungen
- Einübung „natürlicher“ Bewegungen
- Kein eigenes Equipment nötig
- Kostenlose Möglichkeit, die persönliche Fitness zu steigern
- Der Sport im öffentlichen Raum fördert soziale Kontakte

[Auf Anfrage](#) stellen wir Ihnen als Planungsbüro gerne die entsprechende **DWG Datei** zu diesem Produkt zur Verfügung!

Produkteigenschaften

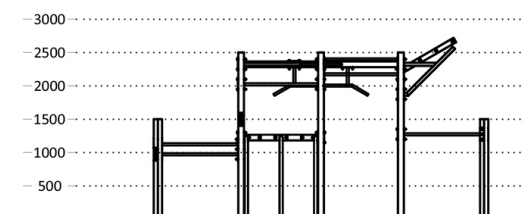
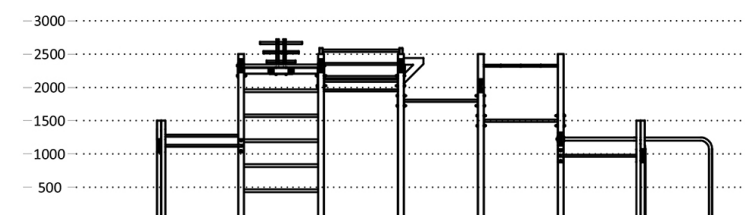
Trainingsziele	Agilität, Ausdauer, Kraft
Nutzergruppe	Sportler
Muskelgruppen	Oberschenkel, Brust, Nacken, Schulter, Rücken, Arme, Oberkörper, Trizeps, Unterkörper, Bauch, Oberarme, Waden, Beine
Crossselling Ähnliche Artikel	Varifit Anlagen
Material	Metall, pulverbeschichtet

Produkt Merkmale

- **Fitness-Anlage für intensives Eigengewichtstraining**
- **17 Trainingskomponenten in kompakter Anordnung**
- **entspricht EN 16630:2015**
- **für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich**
- **für Personen ab 14 Jahren mit einer Körpergröße von min. 140 cm**
- **sportliches bis sehr intensives Training**
- **Spricht den gesamten Muskelapparat an**
- **Extra starkes Stahlprofil**
- **korrosionsbeständig und wetterfest**
- **stabile Bodenbefestigung**

Technische Daten

Material	zinkreich grundierter Stahl, pulverbeschichtet
Länge	ca. 8200 mm
Breite	ca. 4900 mm
Höhe	ca. 2700 mm
Maße Trägerprofile	ca. 90 x 90 mm
Wandstärke Trägerprofile	ca. 3 mm
Durchmesser Trainingselemente	ca. 33 bis 42 mm
Gewicht	ca. 591 kg
Bodenbefestigung	einbetonieren oder aufschrauben
max. Fallhöhe	2200 mm*



Trainierte Muskelgruppen Calisthenics

Durch Calisthenics-Übungen werden immer viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht, das Training ist ganzheitlich angelegt. Dadurch unterscheidet es sich von Übungen an Maschinen, die eher punktuell bestimmte Muskeln ansprechen.

Es kommt zwar auch beim Eigengewichtstraining zu einer stärkeren Definition der Muskulatur. Aber im Vordergrund steht, eine für die Beweglichkeit zuträgliche Kraft aufzubauen, die ein positiveres Körpergefühl erzeugt, und im Alltag oder in anderen Sportarten zu spürbaren Verbesserungen führt.

Abwechslungsreiches Training an den verschiedenen Komponenten dieser Calisthenics-Anlage kräftigt den Muskelapparat des gesamten Körpers.

Bodenbefestigung:

Standardmäßig liefern wir das Calisthenics Gerät in einer Ausführung zum Einbetonieren. Auf Wunsch können wir Ihnen das Gerät aber auch in Varianten für andere Bodenbefestigungen liefern (siehe Übersicht rechts). Bitte kontaktieren Sie bei Bedarf unseren Kundenservice. Nach einer Analyse Ihres Fitness-Projekts und des geplanten Standorts können wir eine gezielte Empfehlung für die passende Variante geben.

calisthenics-varifit-bodenbefestigung

Image not found or type unknown

1. Ausführung "Aufschrauben"

Diese Ausführung ist für feste Untergründe geeignet, üblicherweise Bodenplatten aus Beton oder Stein.

Bei dieser Ausführung befinden sich Fußplatten aus Stahl an den Trägerpfosten der Anlage. Diese Bodenplatten an den Füßen der Träger sind mit Vorbohrungen versehen, so dass sie mit dem Untergrund verschraubt bzw. aufgedübelt werden können. Der Untergrund muss dafür fest, tragfähig und eben sein, sowie in der Waage liegen. Die Bodenschrauben werden bei dieser Variante mitgeliefert.

2. Ausführung "Einbetonieren" (Standard)

Diese Ausführung wird mit längeren Trägerpfosten, dafür ohne Fußplatten geliefert. Bei losem Boden - wie Sand oder Rasen - werden die Trägerpfosten in ein Betonfundament eingelassen, um dem Gerät einen sicheren Stand zu geben.

3. Ausführung "Einbetonieren bei Holz- oder Kiesbett" (gegen Aufpreis)

Wenn zur Stoßdämpfung anstelle von Fallschutzplatten bestimmte lockere Bodenbeläge wie Kies oder Holzschnitzel genutzt werden, hat die Ausführung "Einbetonieren" eventuell nicht ausreichend Halt im Boden. Für diesen Fall empfehlen wir diese Variante, bei der die Trägerpfosten noch einmal um 40 cm länger sind, so dass sie tief genug in das Betonfundament eingelassen werden können.

Für diese Sonderleistung erstellen wir Ihnen gerne ein auf Ihr Projekt abgestimmtes Angebot.

Weitere Bilder

