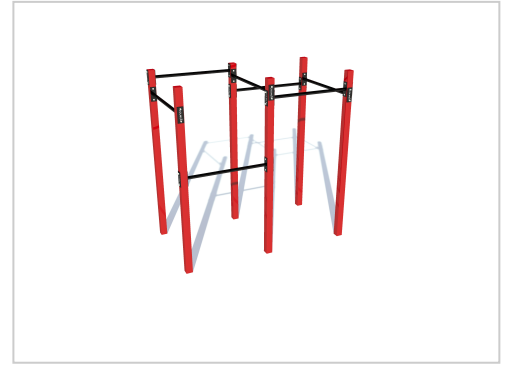


Calisthenics Varifit Modul M

Die robuste Street Workout Anlage bietet mehrere Trainingsplätze für intensives Eigengewichtstraining an der Reckstange. Ideal für Outdoor Calisthenics-Parks.

Artikelnummer CO-WO2404B



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 inspiriert sind durch Yoga, klassisches Turnen, Breakdance und Kraftsport, bis hin zur Körperertüchtigung im antiken Griechenland. 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.

Die Varifit-Serie - [Anlagen](#), [Module](#) und [Einzelgeräte](#) für den Calisthenics Park

Das Calisthenics Modul Varifit M kann als alleinstehende Trainingseinheit genutzt werden, oder Sie kombinieren es mit einer **unserer großen [Calisthenics-Anlagen](#)**.

Das Fitnessgerät ist Teil unserer **[Calisthenics Varifit-Serie](#)**. Die Varifit-Serie enthält eine breite Auswahl an robusten, langlebigen Trainingsgeräten für den Außenbereich. Die Bewegungsgeräte folgen einer gemeinsamen Designlinie und sind technisch aufeinander abgestimmt.

Ihre Vorteile

- Trainingsmöglichkeit an 7 Übungs-Komponenten
- 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

- 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 Module
Material	Metall, pulverbeschichtet

Produkt Merkmale

- **Fitness-Anlage für intensives Eigengewichtstraining**
- **mit 7 Klimmzug- bzw. Reckstangen in unterschiedlichen Höhen**
- **entspricht EN 16630:2015**
- **für für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich**
- **für Personen ab 14 Jahren mit einer Körpergröße von min. 140 cm**
- **sportliches bis sehr intensives Training**
- **spricht den Muskelapparat des gesamten Oberkörpers an**
- **extra starkes Stahlprofil**
- **korrosionsbeständig und wetterfest**

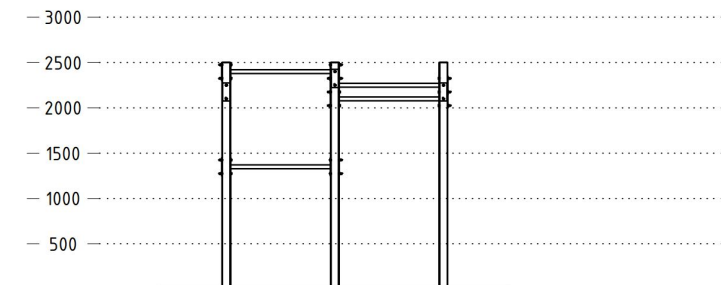
Technische Daten

Material	zinkreich grundierter Stahl, pulverbeschichtet
Länge	ca. 2490 mm
Breite	ca. 1290 mm
Höhe	ca. 2500 mm
Gewicht	ca. 183 kg
Bodenbefestigung	einbetonieren oder aufschrauben
maximales Körpergewicht pro Nutzer	120 kg
max. Fallhöhe	1500 mm*

* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 2200 mm gilt laut Norm EN 16630:

Rindenmulch, Holzschnitzel, Sand oder Kies in einer Mindest-Schichtdicke von 300 mm, zuzüglich 100 mm um den Wegspiegeffekt auszugleichen.

Alternativ dazu finden Sie in unserem Shop [Fallschutzplatten für eine Fallhöhe bis 3,0 m](#), mit denen Sie ebenfalls den gesetzlich vorgeschriebenen Fallschutzboden schaffen.



17-ASBRBSB-Freisport-Muskelgruppen-Outdoor-Fitness-2

Image not found or type unknown

Trainierte Muskelgruppen:

Durch Calisthenics-Übungen werden immer viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht, das Training ist ganzheitlich angelegt. Dadurch unterscheidet es sich von Übungen an Maschinen, die punktuell einen bestimmten Muskel 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 diesem Calisthenics-Gerät kräftigt den Muskelapparat des gesamten Oberkörpers.

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

