

# Calisthenics Inox S Plus

Kompakte Calisthenics Anlage für den Außenbereich aus hochwertigem Edelstahl. Für intensives Eigengewichtstraining, ergänzt ideal den Spielplatz für Erwachsene.

**Artikelnummer** CO-WOS105



## 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.

### Welche Komponenten beinhaltet das Calisthenics-Gerät?

Die Calisthenics Anlage Inox S Plus bietet auf komprimiertem Raum eine attraktive Auswahl an Trainings-Komponenten:

- 1 x Hängelleiter
- 2 x Klimmzugstange / Reckstange
- 1 x Parallel-Barren / Dipstation mit drei Holmen

### Hochwertige Materialien

Während in den Anfangstagen alles Mögliche an Stadtmobiliar zum Calisthenics-Trainingsgerät umfunktioniert wurde, sucht man sich mittlerweile Trainingsanlagen, an denen die Übungen sicher und ohne großes Verletzungsrisiko ausgeführt werden können.

Die Calisthenics Anlage Inox S Plus wurde für einen dauerhaften Einsatz im Außenbereich konstruiert. Die Materialien sind äußerst robust, korrosionsbeständig, und so verarbeitet, dass sie intensivster Nutzung standhalten.

- Träger, Trainingselemente und Verbindungsmaterial aus Edelstahl und somit rostfrei
- 80 x 80 mm Pfosten-Profile aus 3 mm starkem Edelstahlblech
- Trainingselemente aus dickwandigen Edelstahl-Rohren (32 bis 46 mm Durchmesser)

### Ihre Vorteile:

- Trainingsmöglichkeit für bis zu 4 Personen
- ausschließlich aus rostfreiem Material gefertigt und damit wartungsarm
- 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 zahlreiche Bücher, Videos und Blogs, die Anleitungen für die Übungen enthalten
- 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

## Technische Daten

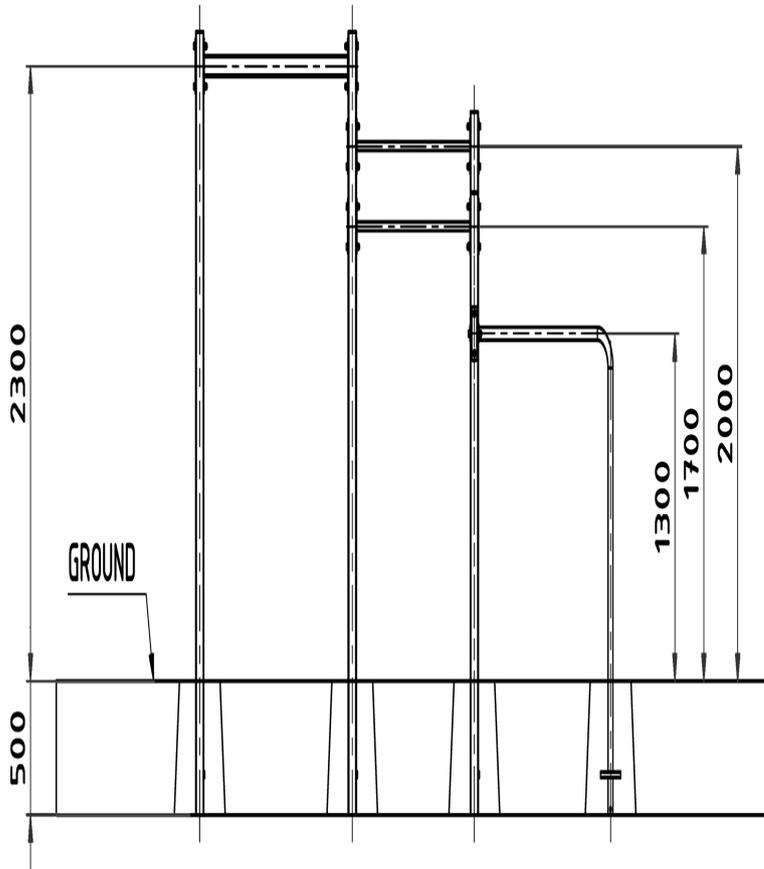
<b>Material</b>	Edelstahl
<b>Länge</b>	ca. 4040 mm
<b>Breite</b>	ca. 1500 mm
<b>Höhe</b>	ca. 2300 mm
<b>Gewicht</b>	ca. 213,1 kg
<b>Bodenbefestigung</b>	aufschrauben
<b>maximales Körpergewicht pro Nutzer</b>	120 kg
<b>maximale Fallhöhe</b>	1300 mm*

\* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 1300 mm gilt laut **Norm EN 16630**:

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

Die folgende Grafik zeigt eine schematische Darstellung der Gerätehöhen:



## Weitere Bilder

