

Calisthenics Station Kompakt

Die Calisthenics Station Kompakt ist robust und ideal für den Außenbereich ? Vollständiges Street-Workout im Heimbereich auf kleinstem Raum | Freisport.de

Artikelnummer FKT-FK-00-2



Produktbeschreibung

Die Calisthenics Station Kompakt ist eine Street-Workout-Anlage, die **dauerhaft im Außenbereich** aufgestellt werden kann.

Das Fitnessgerät ist geeignet für **Eigengewichtsübungen** und **Functional Training**. Es beinhaltet viele Trainingsmöglichkeiten, die man von öffentlichen Calisthenics-Parks kennt, wie zum Beispiel Klimmzüge, Dips, Body-Rows, Squats, Leg Raises usw.

Dabei ist die Anlage **mobil und leicht auf- und abzubauen**, wodurch sie sich optimal für den Einsatz im eigenen Garten eignet. Wer nicht gerne im Kalten trainiert, verlegt die Anlage im Winter kurzerhand zum Beispiel in den Keller.

Das Calisthenics Gerät ist so designt, dass alle Muskelgruppen auf kleinstem Raum trainiert werden können.

Diese freistehende Calisthenics-Station ist nicht für den Einsatz im öffentlichen Raum vorgesehen!

Die Vorzüge der Calisthenics Station Kompakt sind

- Geringes Gewicht
- Hohe Stabilität
- Stufenlos verstellbare Griffstangen
- Einfacher Aufbau
- Modernes und stilvolles Design

Weitere Geräte der Serie finden Sie [hier](#).

Hochwertige und stabile Materialien:

- Träger: Aluminium-Profile schwarz eloxiert
- Trainingselemente: Stahlrohre rot pulverbeschichtet

Eine hochwertige rote Pulverbeschichtung schützt die Griffstangen aus Stahl vor Korrosion. Die stabilen Standpfosten aus Aluminium dienen als Schienen, an denen die Haltestangen stufenlos verschoben werden können.

Alle Materialien sind auf intensive sportliche Nutzung ausgelegt.

Lieferumfang:

- Trägerelemente aus Aluminium
- alle benötigten Winkel und Schrauben zur Verbindung
- 1 x Reckstange mit \varnothing 34 mm
- 2 x Barren-Holme mit \varnothing 42 mm
- 2 x Griffe mit \varnothing 34 mm
- Montageanleitung

Schrauben zur Bodenbefestigung sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Produkteigenschaften

Nutzergruppe	Sportler
Muskelgruppen	Oberschenkel, Brust, Nacken, Schulter, Rücken, Arme, Oberkörper, Trizeps, Unterkörper, Gesäß, Bauch, Oberarme, Waden, Beine
Crossselling Ähnliche Artikel	Fitnesskit
Trainingsziele	Ausdauer, Kraft

Produkt Merkmale

- Platzsparend und kompakt
- Qualitätsprodukt - Made in Germany
- Fitnessstation im eigenen Garten
- Für Außenbereich und Innenraum
- Unzählige Trainingsmöglichkeiten
- Individuell anpassbares Trainingsgerät
- Reckstangen mit griffiger Oberfläche
- Durchdachtes und stabiles Sportgerät
- Modernes Design
- Belastbar - geeignet für Weighted Calisthenics
- Unkomplizierte Montage

Technische Daten

Material

Aluminium-Profil schwarz eloxiert
Stahlrohre, pulverbeschichtet

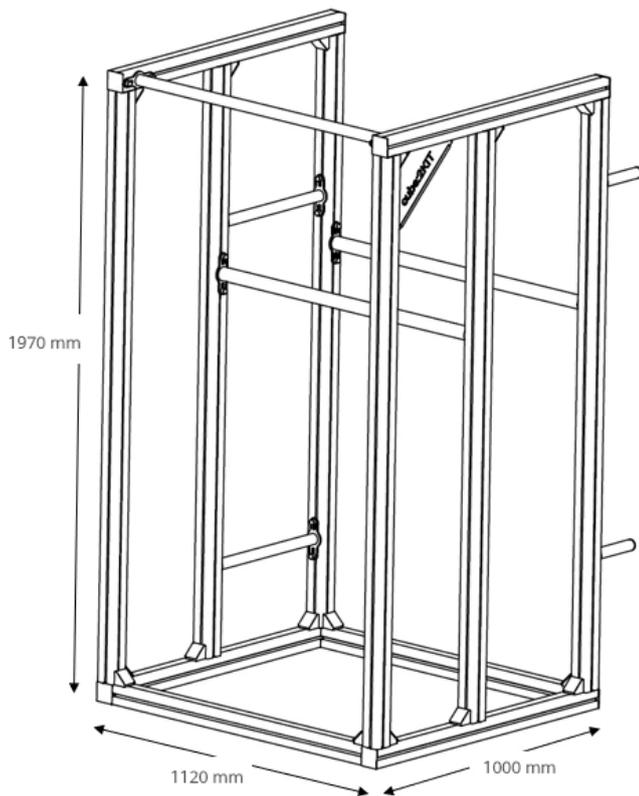
Länge

ca. 1000 mm

Breite

ca. 1120 mm

Höhe 1970 mm
Netto-Gewicht kg



trainierte-muskelgruppen-calisthenicshJHuEKwn7fHzR

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 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.

Weitere Bilder

