

# Calisthenics Timber L

Umfangreiche Calisthenics Anlage für den Außenbereich aus Edelstahl und Teakholz. Schaffen Sie einen robusten Spielplatz für sportbegeisterte Erwachsene.

**Artikelnummer** CO-WOS103W



## Produktbeschreibung

### Hochwertige Materialien

Diese Calisthenics Anlage ist technisch identisch mit der ausschließlich aus Edelstahl gefertigten [Calisthenics Anlage Inox L](#). In der "Timber" Ausführung verleihen Verkleidungen mit hochwertigem Teakholz der Fitness-Anlage eine wärmere und natürlichere Anmutung.

Die Calisthenics Anlage Timber L 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)
- Trägerelemente mit hochwertigem Teakholz verkleidet

Auf die **Teakholz-Elemente** geben wir **2 Jahre Garantie**. Sollten in diesem Zeitraum durch Witterung Schäden am Holz entstehen, senden wir für das betroffene Element ein Austauschteil (gilt nicht bei Vandalismus, Graffiti oder Schäden durch Werkzeuge).

### Ihre Vorteile:

- 13 Trainingsmöglichkeiten auf relativ kleiner Fläche
- 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

## Produkteigenschaften

<b>Trainingsziele</b>	Agilität, Ausdauer, Kraft
<b>Crossselling</b>	Calisthenics Timber, Calisthenics Timber-Serie
<b>Ähnliche Artikel</b>	
<b>Muskelgruppen</b>	Oberschenkel, Brust, Nacken, Schulter, Rücken, Arme, Oberkörper, Trizeps, Unterkörper, Gesäß, Bauch, Oberarme, Waden, Beine
<b>Material</b>	Edelstahl, Teakholz
<b>Nutzergruppe</b>	Sportler

## Produkt Merkmale

- **Fitness-Anlage für intensives Eigengewichtstraining**
- **13 Trainingskomponenten in kompakter Anordnung**
- **Für dauerhaften Einsatz im Außenbereich geeignet**
- **alle Metallkomponenten aus Edelstahl gefertigt**
- **Träger-Verkleidung aus hochwertigem Teakholz**
- **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**
- **korrosionsbeständig und wetterfest**
- **stabile Bodenbefestigung**

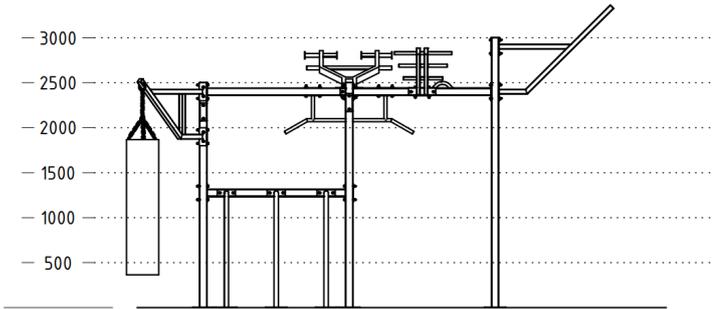
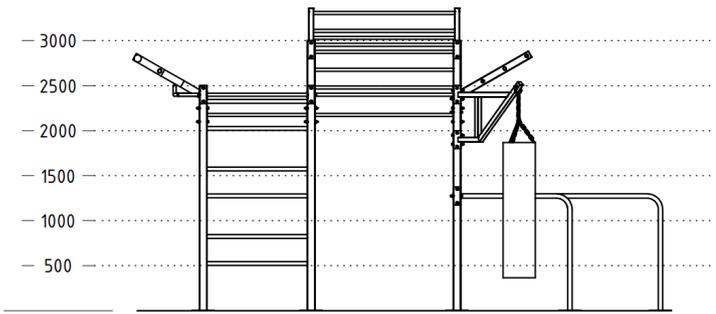
## Technische Daten

<b>Material</b>	Edelstahl
<b>Länge</b>	ca. 5940 mm
<b>Breite</b>	ca. 5240 mm
<b>Höhe</b>	ca. 3300 mm
<b>Gewicht</b>	ca. 412 kg
<b>Bodenbefestigung</b>	aufschrauben
<b>maximales Körpergewicht pro Nutzer</b>	120 kg
<b>maximale Fallhöhe</b>	2800 mm*

\* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 2800 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:**



## Trainierte Muskelgruppen Calisthenics

Beim Training an Calisthenics-Geräten werden immer viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht, wodurch es sich von **Übungen an Kraftmaschinen** unterscheidet.

Image not found or type unknown

Es kommt zwar auch beim Eigengewichtstraining zu einer stärkeren Definierung 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:

### 1. Ausführung "Aufschrauben" (Standard)

In der Standard-Ausführung ist die Calisthenics-Anlage dafür vorbereitet, auf einen festen **Untergrund aufgeschraubt bzw. aufgedübelt** zu werden. Diese Art der Bodenbefestigung eignet sich überall dort, wo der gesetzlich vorgeschriebene Fallschutz durch einen aufgebracht Fallschutzboden realisiert wird (zum Beispiel mit Hilfe unserer [Fallschutzplatten aus Granulat-Gummi](#)).

Als Untergründe für diese Ausführung dienen üblicherweise Punktfundamente bzw. Bodenplatten aus Beton.

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 Bolzenanker sind im Lieferumfang enthalten.

### 2. Ausführung "Einbetonieren" (auf Anfrage)

Auf Anfrage erstellen wir Ihnen gerne alternativ ein Angebot für eine Pfostenverlängerung, die es ermöglicht, die Anlage in ein Betonfundament einzulassen. Mit dieser Bodenbefestigung ist es dann auch möglich, den Fallschutz durch ein Kiesbett, Sand, Holzschnitzel oder Ähnliches umzusetzen.

calisthenics-varifit-bodenbefestigung

Image not found or type unknown

## Weitere Bilder

