

Calisthenics Functional 9 | ohne Kletternetz

Calisthenics Anlage für Erwachsene & Kinder unter 14 Jahren im öffentlichen Außenbereich ideal für Schulen und Sportvereine ? Planung ? Service ? Qualität



Artikelnummer ELE-30-03860-C1-0024

Produktbeschreibung

Die Anlagen der **Calisthenics Functional Serie** wurden entwickelt für intensives Street-Workout und Functional Training unter freiem Himmel.

Calisthenics Functional 9 verbindet eine Vielzahl von Trainingskomponenten in einer kompakten Anlage.

An der Outdoor Fitnessanlage können bis zu neun Personen gleichzeitig trainieren.

Anders als an den meisten öffentlichen Calisthenics-Geräten dürfen an den Anlagen der Serie auch **Jugendliche und Kinder unter 14** Jahren ohne Aufsicht trainieren.

Die Geräte sind nach zwei EN Normen für den öffentlichen Raum zertifiziert:

- **EN 16630:2015** für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich
- **EN 1176-1:2017** Spielplatzgeräte und Spielplatzböden

Neben dem klassischen Outdoor-Fitnesspark ergeben sich somit für Calisthenics Functional Anlagen weitere interessante Einsatzmöglichkeiten:

- Schulhöfe
- Outdoor Fitnessparks für Eltern und Kinder
- Spielplätze
- Öffentliche Plätze mit Kinder-Spielgeräten
- Ergänzung von Mehrgenerationenparks

Die Komponenten der Calisthenics Functional-Anlage

- 1 x Klimmzugstange
- 1 x Hängelleiter
- 1 x schräge Kletterwand
- 1 x Multi-Grip Klimmzugstange
- 1 x Sprossenwand
- 1 x Bauch- / Liegestütztrainer
- 1 x Dipstangen
- 1 x Step-Sprung-Plattform (für plyometrische Sprungübungen)
- 1 x Rudern / Liegestütz / Dip Bar / Kniebeuge – Helfer
- 1 x Kletternetz (Optional nach Auswahl)

Trainingsmöglichkeiten:

Die Calisthenics Functional Anlage ermöglicht die Ausführung von fast allen üblichen Übungen aus dem Bereich **Street-Workout** sowie vielen **Functional Fitness** Übungen. Unter anderem:

Klimmzüge (Pull-Ups) | Dips | Leg-Raises | Human Flag | Muscle-Ups | Body Rows | Hanging Abs | Inversionsübungen | Crunches | Kniebeugen (Squats) | Sit-Ups | Liegestützen | plyometrische Sprungübungen

Modulsystem:

Jedes Calisthenics Functional Rig ist **erweiterbar** und die zahlreichen Anbauteile können **auf vielfältige Art miteinander kombiniert** werden. Es ist durch den TÜV bestätigt, dass auch kombinierte Komponenten die Vorgaben von EN 16630 und EN 1176 erfüllen. Haben Sie **Änderungswünsche** oder wollen Sie noch Elemente ergänzen? Kontaktieren Sie gerne unsere [Fachberater](#).

Lieferumfang:

- Calisthenics Functional Anlage als Bausatz
- Verbindungsmaterial
- Montageanleitung
- Wartungsanleitung

Beton, Betonfundamente und Bodenschrauben sind NICHT im Lieferumfang enthalten.

Material: gereinigter Stahl mit zinkreicher Grundierung und Pulverbeschichtung für sehr guten Korrosionsschutz.

Die Oberflächen bei Sprungplattform und Liegestütztrainer sind aus hochdichtem Polyethylen mit rutschfester Oberfläche.

Produkteigenschaften

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

Produkt Merkmale

- **Fitness-Anlage für intensives Eigengewichtstraining**
- **in die Anlage integrierte lasergeschnittene Trainingsanweisungen**
- **EN 16630 und EN 1176 zertifiziert**
- **für bis zu 9 Personen**
- **auch für Kinder unter 14 Jahren zugelassen**
- **korrosionsbeständig und wetterfest**
- **Haltestangen mit Speziallackierung für guten Grip**
- **Standpfosten in vielen Farben erhältlich**

Technische Daten

Material	zinkreich grundierter Stahl, pulverbeschichtet
Länge	4500 mm
Breite	3500 mm
Höhe	2667 mm
benötigte Fläche (inkl. Sicherheitsabständen)	9031 x 7777 mm
Gewicht	353,10 kg
Bodenbefestigung	aufdübeln
maximales Körpergewicht pro Nutzer	120 kg
max. Fallhöhe	2486 mm*

* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 2627 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.

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.

Bodenbefestigung:

Die Calisthenics Anlage kann mithilfe von **Bodenankern** einbetoniert werden.

Hierzu werden die Bodenanker unterhalb der Trägerpfosten aufgeschraubt. Dieser Vorgang hat den Vorteil, dass die Schraubköpfe unterhalb der Anlage liegen. Somit sind keine zusätzlichen Schraub-Schutzkappen notwendig.

Die nun verlängerten Beine der Anlage können auf den Grund, der ausgehobenen Erdlöcher gesetzt werden. Mithilfe von lockerem Boden oder Sand lässt sich die Lage der Anlage einfacher ausrichten. Nachdem die Anlage in die Waage gesetzt wurde, kann der Beton gegossen werden.

Detaillierte Informationen können Sie aus unserer Montageanleitung entnehmen.

Calisthenics-Functional-BodenankernYe0ZqZPPnA6q

Image not found or type unknown

Weitere Bilder

