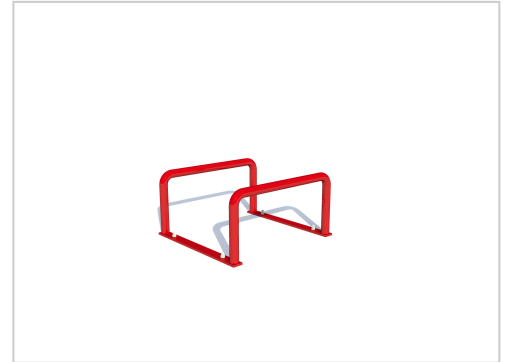


Calisthenics Varifit Liegestütz | Horizontal

Robustes und sicheres Fitnessgerät für intensives Street Workout. Ergänzt ideal den Calisthenics-Park oder Fitnesspark im öffentlichen Außenbereich.

Artikelnummer CO-WO2101B



Produktbeschreibung

[Calisthenics](#) - auch Street Workout genannt - ist ein effektives und durchdachtes Training mit einfachen Mitteln, bei dem das eigene Körpergewicht genutzt wird, um Kraft, Körperbeherrschung und Beweglichkeit aufzubauen.

Trainiert wird fast ausschließlich draußen, gerne gemeinsam und oft an öffentlichen [Calisthenics Anlagen](#).

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

Das **Calisthenics Gerät Varifit Liegestütz** kann als einzelnes Fitnessgerät aufgestellt, oder als ergänzende Komponente zu einem Calisthenics-Park hinzugefügt werden.

Das Fitnessselement 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. Sie lassen sich somit ideal miteinander kombinieren.

Ihre Vorteile

- 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

Sie finden weitere Informationen zu Trainingszielen und -vorteilen, Bodenbefestigung, TÜV-Zertifizierung und Planungs-Service unter diesem Angebot.

Auf Anfrage stellen wir Ihnen als Planungsbüro gerne die entsprechende **DWG Datei** zu diesem Produkt zur Verfügung!

Produkteigenschaften

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

Produkt Merkmale

- **Fitness-Gerät für intensives Eigengewichtstraining**
- **niedrige Parallelstangen**
- **für Liegestütze oder Handstand-Training**
- **in den Varianten waagrecht oder geneigt erhältlich**
- **Trainingsmöglichkeit für 1 Person**
- **entspricht EN 16630:2015**
- **für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich**
- **geeignet für Personen ab 14 Jahren mit einer Körpergröße von min. 140 cm**
- **für sportliches bis sehr intensives Training**
- **spricht den Muskelapparat des gesamten Oberkörpers an**
- **extra starkes Stahlprofil**
- **korrosionsbeständig und wetterfest**
- **stabile Bodenbefestigung**

Technische Daten

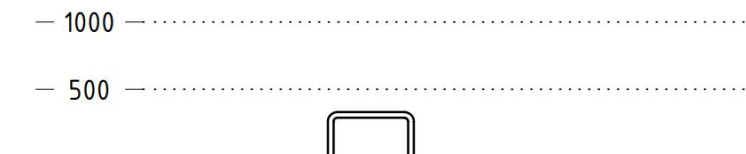
Ausführung Horizontal

Material	zinkreich grundierter Stahl, pulverbeschichtet
Länge	ca. 650 mm
Breite	ca. 600 mm
Höhe	ca. 300 mm
Gewicht	ca. 17 kg
maximale Belastung	120 kg pro Nutzer
Bodenbefestigung	einbetonieren (Standard) oder aufschrauben
max. Fallhöhe	300 mm*

* Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 950 mm gilt laut **Norm EN 16630**:

Kein besonderer Fallschutzboden erforderlich. Zulässig sind Beton, Stein, Bitumen-gebundener Boden.

Alternativ dazu finden Sie in unserem Shop [Fallschutzplatten für eine Fallhöhe bis 1,0 m.](#)



calisthenics-muskeln-liegestuetz-kl

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.

Durch Liegestütze wird der gesamte Oberkörper und die Gesäßmuskulatur trainiert.

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

