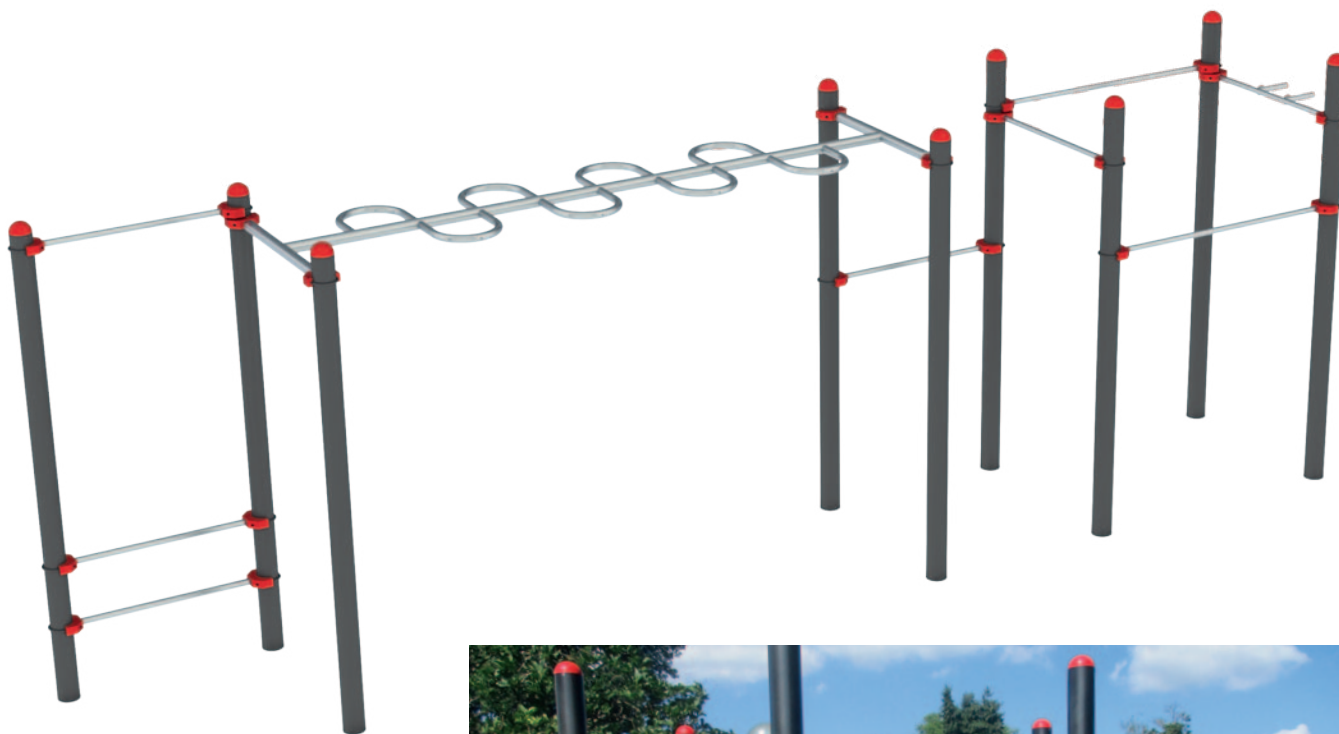
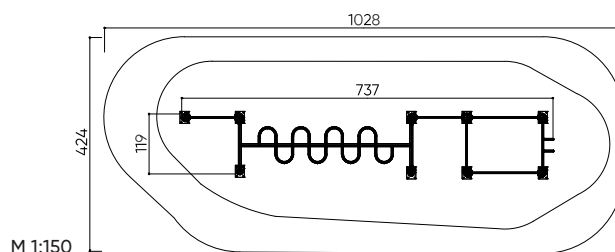


# Street Workout «Variante 3»



Das Training ist für Alt und Jung sowie für Frauen und Männer geeignet. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen, denn das funktionale Training mit dem eigenen Körpergewicht besteht aus natürlichen und gelenkschonenden Bewegungen.

- Standpfosten aus galvanisiertem Stahl, Verbindung mit den Edelstahl-Stangen durch Aluminiumklemmen
- durch das modulare Bausystem kann die Anlage zu einem späteren Zeitpunkt mit zusätzlichen Elementen erweitert werden
- Fallschutz erforderlich (140 cm freie Fallhöhe)
- Gerät nach der europäischen Norm EN 16630:2015 geprüft und zertifiziert



Art.-Nr.	Produkt	L x B x H
765.020	Street Workout «Variante 3»	737 x 119 x 250 cm

14+	240/140 cm	40.3 m <sup>2</sup>	10.3 x 4.3 m	kg			kg		Einbau unter vergossenem Belag: 9 Stk 40 x 40 x 40 cm
-----	------------	---------------------	--------------	----	--	--	----	--	--

# Street Workout



Street Workout nennt man die physische Betätigung draussen in Parks oder öffentlichen Einrichtungen. Trainiert wird an speziell designten Street Workout-Parks, ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht. Das funktionale Training ist nicht nur Sport, sondern ein Lifestyle.

## Sicherheitsnorm

- Die EN-16630:2015 für standortgebundene Fitnessgeräte im Aussenbereich legt allgemeine sicherheitstechnische Anforderungen für die Herstellung, Installation, Inspektion und Wartung von standortgebundenen Fitnessgeräten in Aussenbereichen fest. Standortgebundene Fitnessgeräte im Aussenbereich sind für Personen ab 14 Jahren oder ab einer Körpergrösse von mehr als 140 cm bestimmt, um die Fitness durch den Gebrauch der Geräte zu fördern.
- Für einen sicheren Betrieb einer Street Workout Anlage ist in deutlich erkennbarer Form eine **Informationstafel** anzubringen. Darauf sind neben den Notrufnummern die wichtigsten Informationen zur Benutzung der Anlage beschrieben.

**Bürgergemeinde  
Reiden**


---


**Street Workout**


- Die Geräte dürfen nur bei gutem Gesundheitszustand benützt werden.
- Beim Gebrauch der Geräte keine übermässige Kraft ausüben.


---

Übungen:

Shoulder-fig:  


Toes to bar:  


Front-lever:  


Dips:  


Konstruktion und Fabrikation entsprechen den Sicherheitsanforderungen der Norm EN-16630/2015

**Notruf Ambulanz: 144**  
**Notruf Polizei: 117**



Unterhalt:  
Werkhof Reiden  
Tel. 999 999 99 99

---

1.40 m

Vorbehalt der Geräte für Erwachsene und Jugendliche, oder für Personen welche mindestens 1.40 m messen.

---

## Standardfarben



ähnlich  
RAL 7040



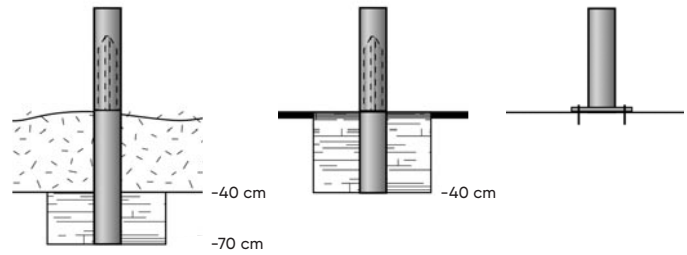
ähnlich  
RAL 7022



- Die aus 3 mm starkem Stahlrohr gefertigten **Stützpfeiler** werden in der Standardfarbe Manganèse (ähnlich RAL 7022 umbragrau), die restlichen **Rohre** in der Standardfarbe Février n°4 (ähnlich RAL 7040 fenstergrau) pulverbeschichtet.
- Der farbliche Akzent setzen die aus Aluminium gegossenen **Stahlrohrdeckel und Manschetten** in der Farbe RAL 3020 verkehrsrot.
- Sonderfarben** können auf Wunsch gegen Aufpreis bestellt werden.
- Die **Stangen** aus Edelstahl bieten eine gute Griffigkeit.

# Einbaumöglichkeiten

Der Einbau der Outdoor Street Workout Geräte kann je nach Gegebenheit unterschiedlich erfolgen. Die fixe Verankerung in Betonfundamenten unter losem Fallschutzmaterial oder vergossenem Belag ist genauso möglich, wie eine Befestigung mit Dübeln auf einer Betonplatte.



## Calisthenics / Street Workout

Bei Calisthenics handelt es sich um eine Trainingsmethode, bei der Kraftsteigerung nur mithilfe des eigenen Körpergewichts erreicht wird. Wenn man Calisthenics bei langsamem bis moderatem Tempo ausführt, werden mehr Muskeln beansprucht und dementsprechend aufgebaut. Bei einem schnelleren Tempo werden hingegen mehr

Kalorien verbraucht, als bei einem gewöhnlichen Cardio Workout.

Calisthenics ist ein Sport für alle, die sich kreativ an Geländern und Stangen draussen im Park austoben wollen. Calisthenics ist eine Gegenbewegung zum Pumpen im Fitnessstudio und wird auch «Street Workout», «Ghetto Fitness» oder

«Ninja Moves» genannt.

Egal ob männlich oder weiblich, jung oder alt, trainiert oder Anfänger: Calisthenics ist für alle da – und ein Teamsport. Die Sportler fordern und fördern sich, inspirieren sich gegenseitig zu neuen «Moves» und animieren Zuschauer zum Mitmachen.

### Übungen / Moves:

