

Weitere Street Workout Elemente

Mit dem modularen System der Street Workout Geräte lassen sich die einzelnen Elemente einfach miteinander kombinieren.

Hauptgeräte einer Street Workout Anlage:

- Reckstangen
- Klimmzugstangen
- Parallelbarren
- Dip Barren / Parallettes
- Hängelleiter
- Sprossenwand

Eine Auswahl verschiedener Street Workout Elemente:



766.000



766.010



766.020



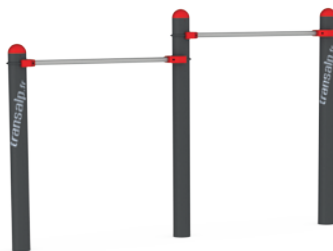
766.030



766.040



766.050



766.060



766.070



766.080

Art.-Nr.	Produkt	L × B × H
766.000	Hängelleiter «Wave»	340 × 120 × 300 cm
766.010	Hängelleiter «Snake»	350 × 120 × 250 cm
766.020	Feste Stangen «Freestyle» X5	270 × 160 × 250 cm
766.030	Feste Stangen «Freestyle» X3	160 × 160 × 240 cm
766.040	Flagge «One»	20 × 10 × 210 cm
766.050	Abgewinkelte Leiter	150 × 90 × 280 cm
766.060	Doppel-Reck niedrig	270 × 10 × 140 cm
766.070	Moderner Parallelbarren	260 × 65 × 140 cm
766.080	Parallelbarren 90°	240 × 240 × 140 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 :

Dis :

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



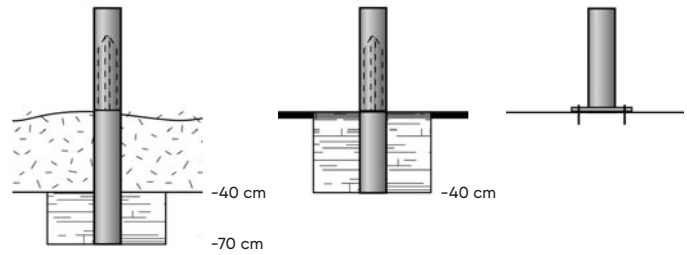
ähnlich
RAL 7022



- 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:

