

## CALISTHENICS PARK NATURE XL



SKU: 70700

### PRODUCT DESCRIPTION

Bei Calisthincs Trainingsübungen wird das eigenen Körpergewicht genutzt, um dadurch Kraft, Beweglichkeit und Körperbeherrschung aufzubauen. Die Übungen finden vorzugsweise im freien statt und haben Ihren Ursprung in den 2000er Jahren, wo die Do-It-Yourself Bewegung damit begonnen hat. Mittlerweile hat sich Calisthenics sogar zur Trendsportart entwickelt und hält auch immer mehr im Breitensport einzug. Unsere Calisthenicsanlage Nature XL ist durch die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten bei der jungen Fitnessgeneration eine überzeugende Anlage.

Grundübungen mit dem eigenen Körpergewicht sind Hauptbestandteil der Anlage.

#### Das Gerät beinhaltet folgende Trainingskomponenten

- senkrechte Sprossenwand
  - schräge Sprossenwand
- 4 Klimmzugstange / Reckstange
- Klimmzugstange mit schrägen Griffen
  - geschwungene Klimmzugstange
    - Klimmzuggriffe
    - Monkey Ladder
  - Halterung Ringe / Schlingentrainer
- Parallel-Barren / Dipstation mit drei Holmen
  - Hangelbrücke



- Trainingsbank für Bauchtraining
- Kletterstange / Pole Dancer
- Halterung für Boxsack\*

Die Calisthenics Anlage Nature XL ist aus Edelstahl gefertigt und mit hochwertigem Teakholz verkleidet, wodurch diese Anlage wärmer und natürlicher anmutet.

---

### Vorteile dieser Anlage

- 16 Trainingsmöglichkeiten auf relativ kleiner Fläche
- wartungsarm, da aus rostfreiem Material gefertigt
  - Outdoor Treffpunkt für junge Leute
  - Fitness-Equipment ist TÜV geprüft
- hohe Aufmerksamkeit dieser Sportart durch Medien und aktive Community
- erfüllt nach EN 16630 die sicherheitstechnischen Anforderungen an Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich

Unsere Nature Serie ist für den dauerhaften Ausseneinsatz konzipiert, denn es wurden äußerst robuste, korrosionsbeständige Materialien für eine intensive und dauerhafte Nutzung verarbeitet:

- rostfreie Edelstahl Träger, Trainingselemente und Verbindungsmaterial
  - 3mm starke Edelstahlblech Pfosten-Profile in 80 x 80 mm
- Trainingselemente aus dickwandigen Edelstahl-Rohren (32 bis 46 cm Durchmesser)
  - Teakholzverkleidete Trägerelemente

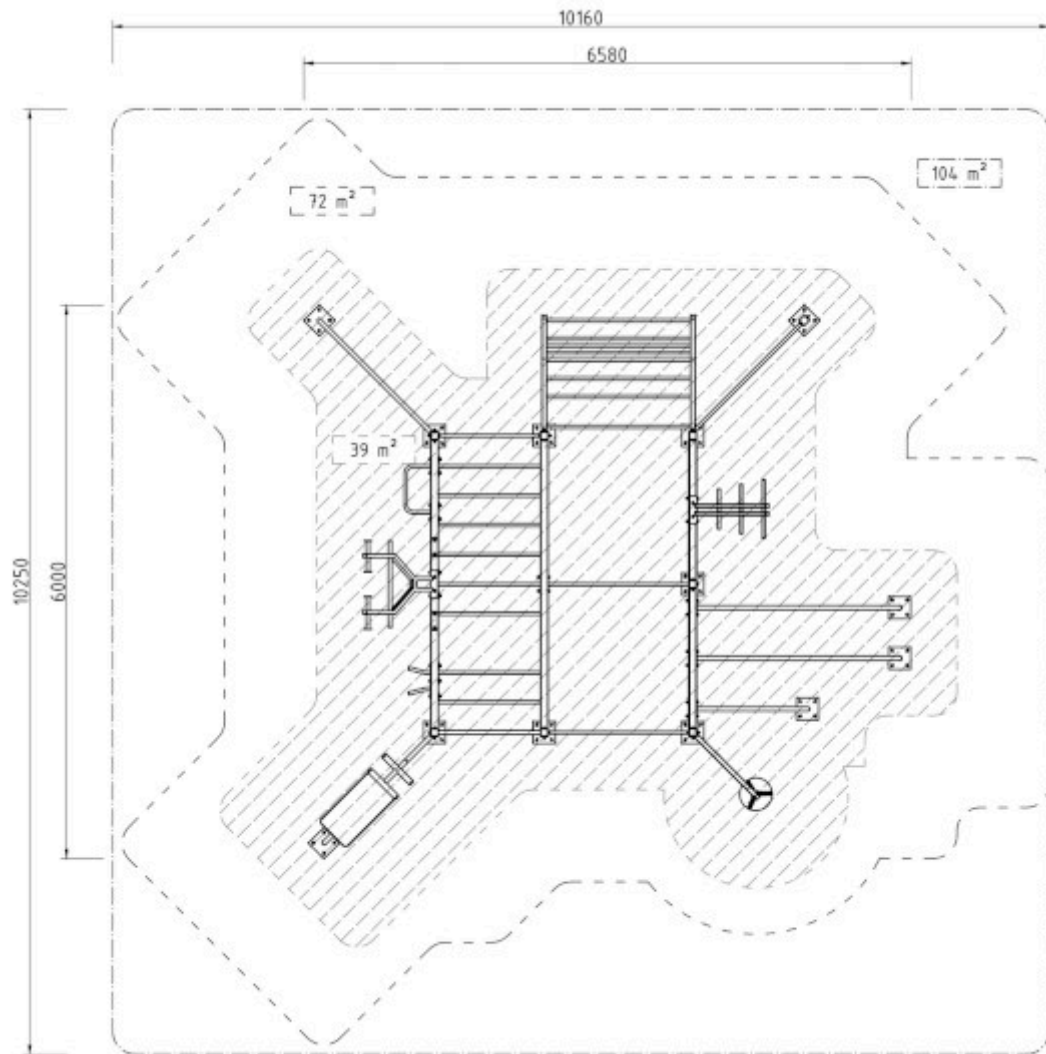
---

### • Produktdetails

- Höhe: 330 cm
- Länge: 658 cm
- Breite: 600 cm
- Gewicht: 535 kg
- Material: Edelstahl, Teakholz
- Montage: Auf Boden / In Boden



### Übungsraum und Bewegungsbereich



- Bewegungsfläche / Fallschutzbereich
- /// Übungsraum

Der Übungsraum des Geräts ist in der Skizze schraffiert dargestellt und ist der Raum, der benötigt wird, um die Übung gefahrlos auszuführen. Dieser Raum darf sich nicht mit dem Übungsraum von anderen Geräten überschneiden, es sei den es handelt sich dabei um kombinierte Geräte. Der Übungsraum muss frei von Gefahrenstellen sein.



- Übungsraum: 39 m<sup>2</sup>
- Bewegungsfläche: 72 m<sup>2</sup>
  - Fallhöhe: 280 cm

### **Versand**

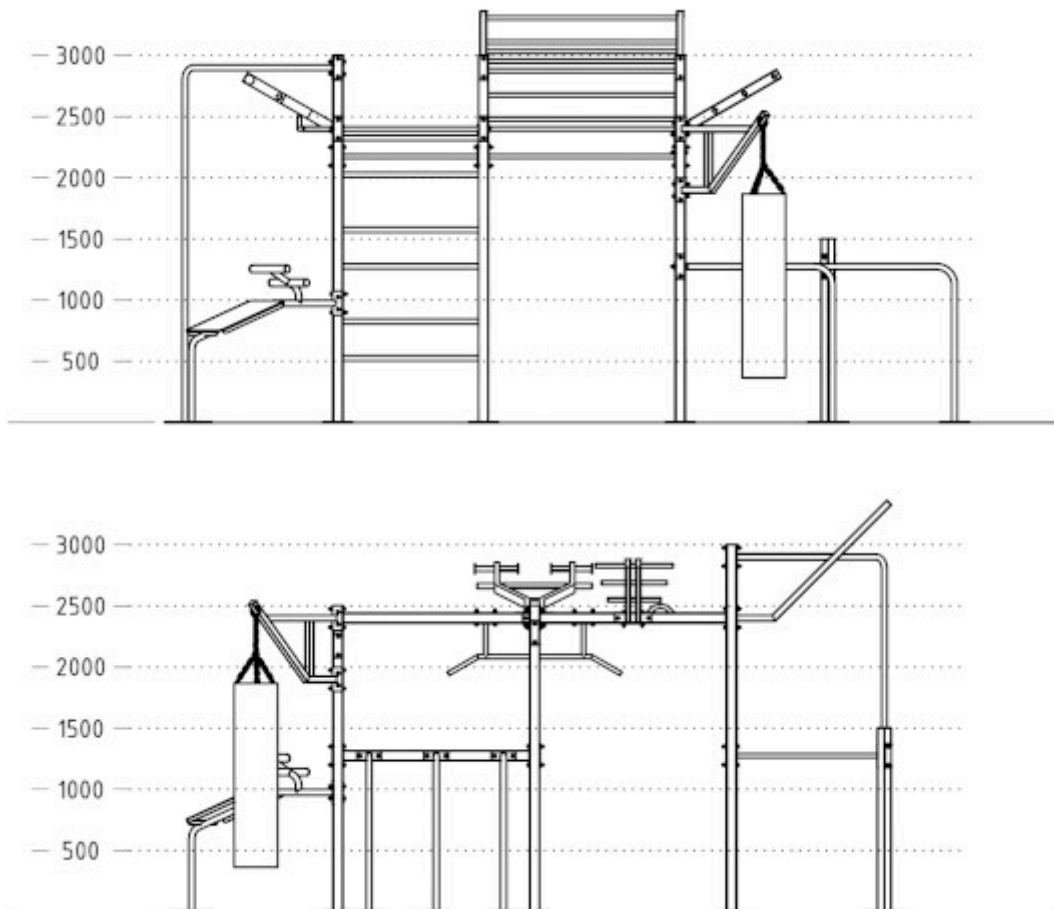
Der Versand erfolgt über unseren Speditionspartner frei Bordsteinkante innerhalb Deutschland.

- **Montageinformation**

Die Montage unserer Nature Serie kann wahlweise "im nassen" Fundament erfolgen (Standard), als auch mit der Befestigung mit Schwerlastdübeln auf ein fertiges Fundament erfolgen. [HIER](#) finden Sie weitere Informationen bzgl. der Montage eines Outdoor Fitnessgeräte. Die Montage kann in Eigenleistung durchgeführt werden, oder beispielsweise örtlicher Bauhof hilft aus unseren Erfahrungen öfters gerne aus. Auch kann die Installation durch örtliche Unternehmen, wie ein GaLaBau-Unternehmen oder durch unser hauseigenes Montageteam ausgeführt werden. Bei Outgym erhalten Sie von der Planung bis zur Montage und Abnahme - alles aus einer Hand.

### **Fallschutz**





Die maximale Fallhöhe eines Outdoor Fitnessgerätes ist maßgebend für den benötigten Untergrund. Bei diesem Gerät wird folgender Untergrund benötigt:  
Fugenloses Fallschutzmaterial (zertifizierter Sand, Kies, Rindenmulch, Holzhackschnitzel) mit einer Schichtdicke von 30cm + 10cm "Wegtretteffekt" oder einen synthetischen Fallschutzbelag. Einen synthetischen Fallschutz den Sie auf folgender Seite finden: [3D-Fallschutzmatten](#)  
Gerne beraten Sie unsere Experten gerne zum Thema Bewegungsflächen und Fallschutzbereichen.

- Forderung der Komponente



**Aufwärmen**

80%

**Kraft**

100%

**Koordination**

70%

**Ausdauer**

40%

**Schnelligkeit**

40%

**Dehnung**

80%

• **Zielgruppe**

**Anfänger**

100%

**Senioren**

10%

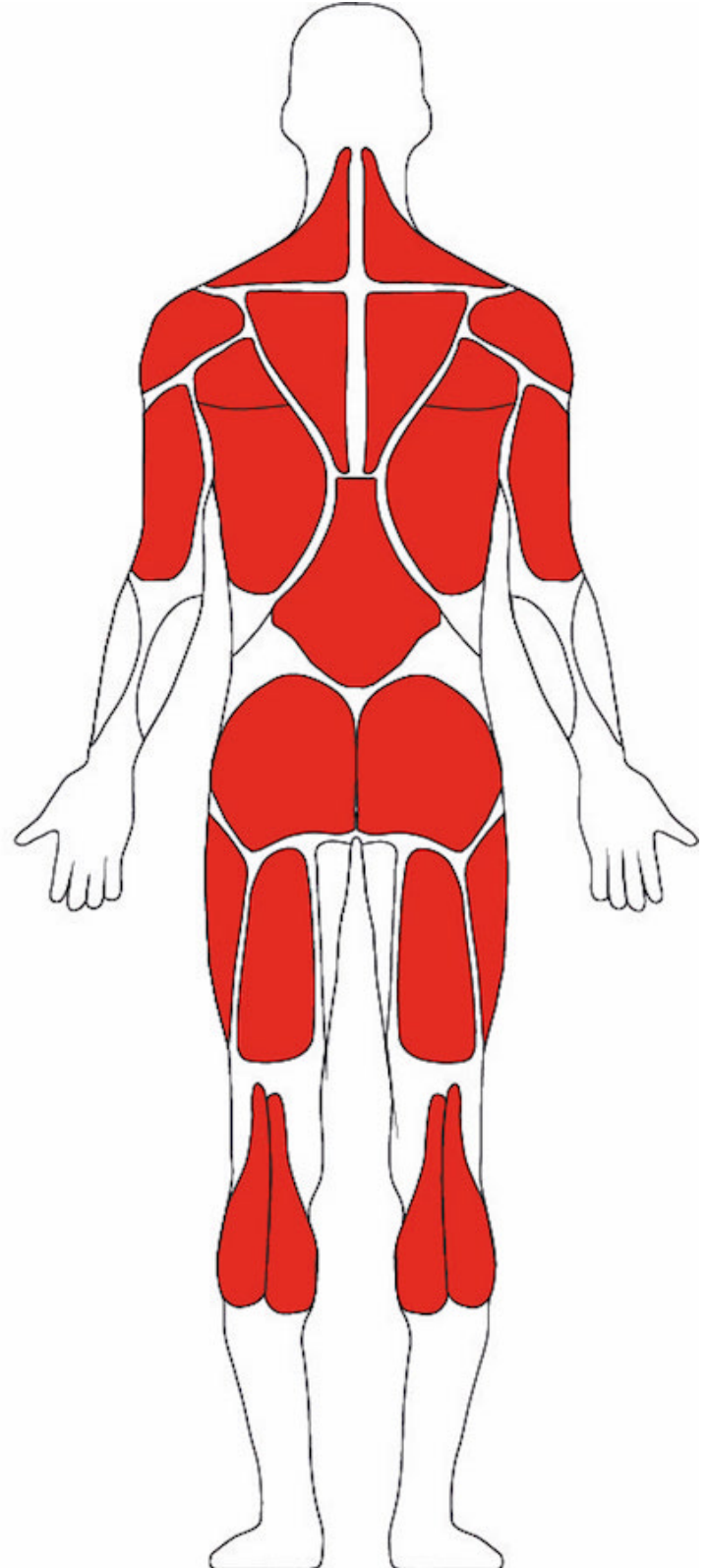
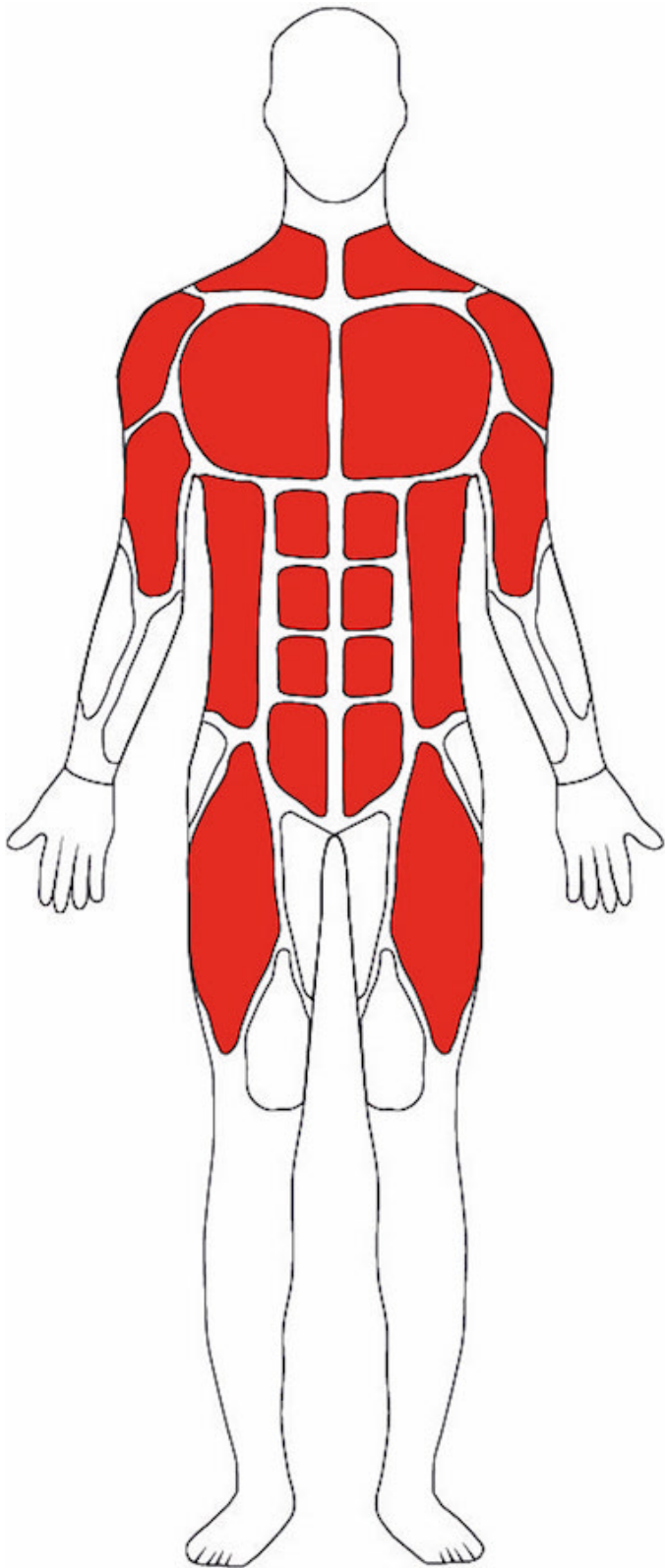


Sportler

100%

**Beanspruchte Muskelgruppen:**







•



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Die Übungsanleitungen werden in einigen Wochen ergänzt.

### DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

