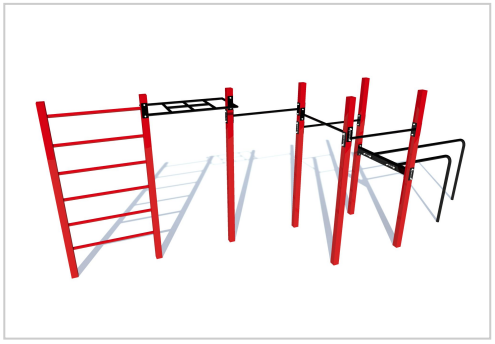
Calisthenics Varifit S



Die robuste und langlebige Calisthenics Anlage bietet den idealen Einstieg zum Eigengewichtstraining im Außenbereich. Jetzt bestellen bei Freisport.de!

Artikelnummer CO-WO0401B

Produktbeschreibung

Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist ein effektives und durchdachtes Training mit einfachen Mitteln, bei dem das eigene Körpergewicht genutzt wird, um Kraft, Körperbeherrschung und Beweglichkeit aufzubauen. Zentral ist die sorgsame, „schöne“ Ausführung von Übungen, die durch Yoga, klassisches Turnen, Breakdance und Kraftsport bis hin zur Körperertüchtigung im antiken Griechenland inspiriert sind. Vorzugsweise findet das Workout an der frischen Luft statt. Begonnen in den 2000er Jahren als Do-It-Yourself-Bewegung, hat sich Calisthenics schnell zu einer Trendsportart entwickelt, die mittlerweile in den Breitensport Einzug hält.

Ihre Vorteile

- Trainingsmöglichkeit für bis zu 7 Personen auf relativ kleiner Fläche
- Attraktiver Treffpunkt für junge Menschen im öffentlichen Raum
- 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

Die Benefits eines Calisthenics-Parks

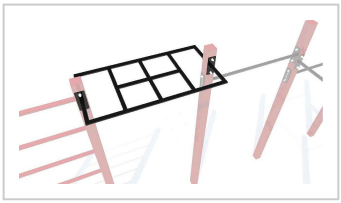
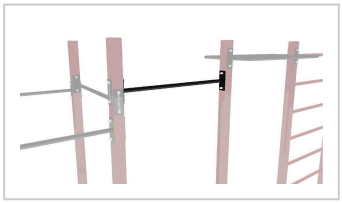
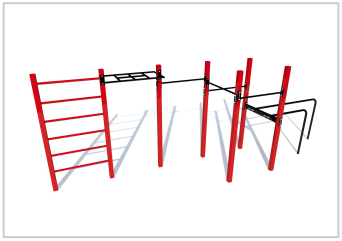
Intensives Calisthenics-Training führt über lange Sicht zu einer extremen Steigerung von Kraft, Agilität und Beweglichkeit. Manche Street-Workout-Athleten vollführen an den Calisthenics-Geräten Bewegungen, bei denen die Gesetze der Schwerkraft aufgehoben zu sein scheinen. Aber auch weniger ambitionierte Nutzer steigern mit dem Calisthenics-Training ihre Fitness für den Alltag und verbessern so ihre Lebensqualität.

Für die Trainingsmethoden von Calisthenics bzw. Street Workout spricht:

- Training bei Tageslicht und frischer Luft
- Ganzheitliches Training: Es werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen
- Zahlreiche Bücher, Videos und Blogs bieten Anleitungen für die Übungen
- Einübung „natürlicher“ Bewegungen
- Kein eigenes Equipment nötig
- Kostenlose Möglichkeit, die persönliche Fitness zu steigern
- Der Sport im öffentlichen Raum fördert soziale Kontakte

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

Produkteigenschaften

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

Weitere Bilder