



Die ParkFit Street Workout & Calisthenics Serie

Outdoor Fitness – ein Trend, der in den letzten Jahren an kaum jemandem vorbeigegangen ist. Die neuen Street Workout Geräte von ParkFit schließen daran an und begeistern vor allem Menschen, die an der frischen Luft etwas für Ihre eigene Fitness tun möchten.

Dabei spielt es keine Rolle, ob man Einsteiger- oder Fortgeschrittenen-Qualitäten in Sachen Fitness mitbringt – diese Geräte sind für jedermann bestens geeignet. Grundvoraussetzung ist lediglich die eigene Motivation und der Wille ein höheres Fitnesslevel erreichen zu wollen.

Unsere Workout Stationen sind insbesondere dafür geeignet auf Muskelaufbau und Kraft zu trainieren, aber gleichzeitig auch psychomotorische Fähigkeiten wie Balance, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zu verbessern.

Je nach Ausführung bieten unsere Stationen S+, M+ und L+ zwischen 13 und 31 Personen gleichzeitig Platz für ein variationsreiches Training.

Basisübungen:

- ✓ Klimmzüge
- ✓ Liegestütze
- ✓ Dips
- ✓ Kniebeugen
- ✓ Körpergewichts-Rudern
- ✓ Beinheben

sowie unzählige Übungs-Variationen, Kombinationen und Freestyle-Übungen

Optionales Zubehör:

- ✓ individuelle Farbkombinationen nach RAL möglich
- ✓ Verschiedene Bänke (mit/ohne Dipstange)
- ✓ Bauchtrainer (verschiedene Höhen)
- ✓ "Spider Legs"

Die Begriffe Street Workout & Calisthenics stehen für:

- ✓ Kraftsport / Bodybuilding (vor allem für Oberkörper, Arme und Handgelenke, aber auch Beine)
- ✓ Aufbau und Verbesserung der allg. Fitness und Kondition
- ✓ Stretching / Dehnübungen
- ✓ Koordination und ein besseres Körpergefühl
- ✓ Kraft- und Fitnessübungen im Freien
- ✓ variantenreiche Workouts, die sich frei zusammenstellen lassen
- ✓ Workouts für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Für männlich und weiblich, für jung und alt
- ✓ griechische Bedeutung von Calisthenics: καλός / kalos = „schön“, „gut“ σθένος / sthenos = „Kraft“

www.parkfit.de



Outdoor Fitness & Spielplatzgeräte

Anschrift:

Sieg Str. 1
57577 Hamm/Sieg

Tel +49 2682 / 96 50 77
Fax +49 2682 / 96 54 17
info@parkfit.de



Outdoor Fitness & Spielplatzgeräte



Street Workout / Calisthenics

STATION S

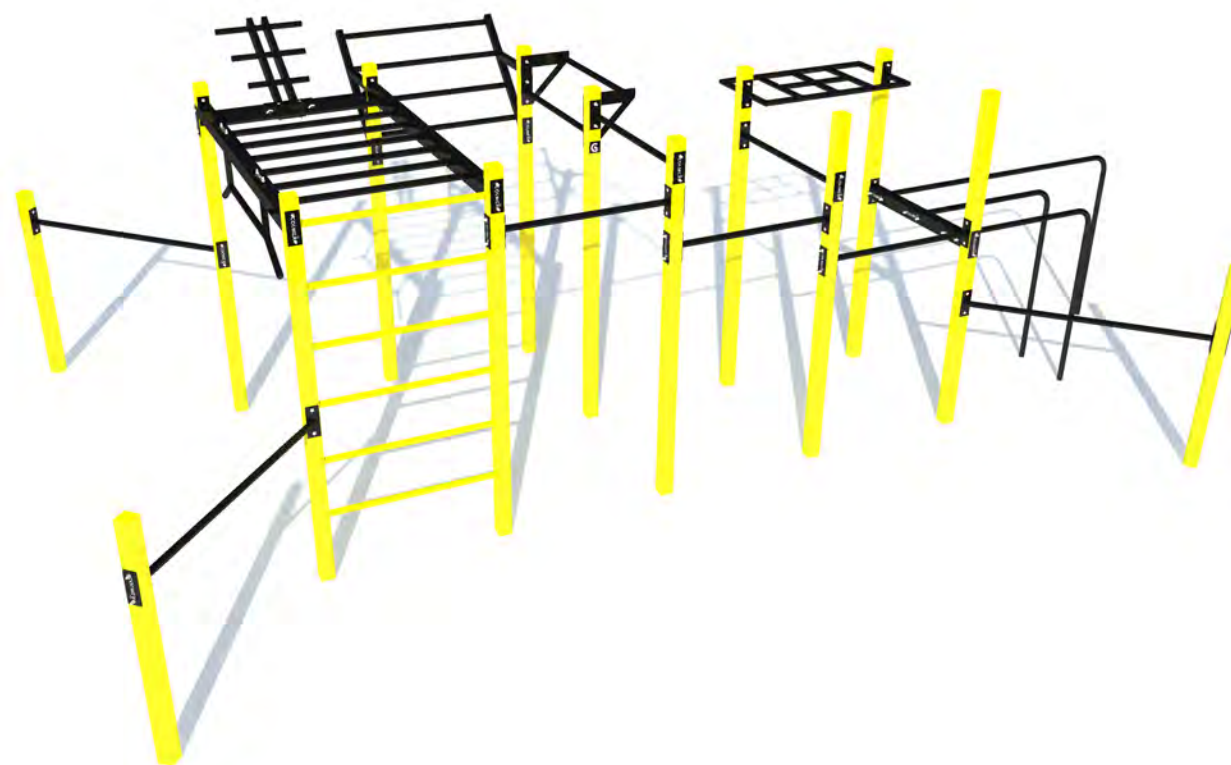


Typ	Station S
Optimaler Platzbedarf	9 x 9 m
Minimaler Platzbedarf	42 m ²
Anzahl Stationen	13
Fundament/Aufbaufläche	Betonplatte oder mehrere Beton-Fundamente
Fallschutz (erforderlich)	entsprechend Fallhöhe
Fallhöhe	2 m
Zubehör	Ringe (aus Sicherheitsgründen abnehmbar)

Stationen im Überblick

- » Monkey Bar (Überkopfleiter, 310 cm)
- » Sprossenwand
- » Spider Legs (2x)
- » 3-fach Reckstange
- » Reckstangen (verschiedene Höhen, 4 x)
- » Schrägleiter "Wing"
- » 3-fach Freestyle Barren
- » Turnringe
- » Klimmzugstange (an Monkeybar)
- » Klimmzuggriffe (an Monkeybar)

STATION M



Typ	Station M
Optimaler Platzbedarf	9 x 11 m
Minimaler Platzbedarf	70 m ²
Anzahl Stationen	23
Fundament/Aufbaufläche	Betonplatte oder mehrere Beton-Fundamente
Fallschutz (erforderlich)	entsprechend Fallhöhe
Fallhöhe	2 m
Zubehör	Ringe (aus Sicherheitsgründen abnehmbar)

Stationen im Überblick

- » Monkey Bar (Überkopfleiter, 310 cm)
- » Sprossenwand
- » Spider Legs (2x)
- » 3-fach Reckstange
- » Reckstangen (verschiedene Höhen, 10 x)
- » Beinstrecker/Dehnungstange (2x)
- » Schrägleiter "Wing"
- » 3-fach Freestyle Barren
- » Turnringe
- » Klimmzugstange (an Monkeybar)
- » Klimmzuggriffe (an Monkeybar)

STATION XS

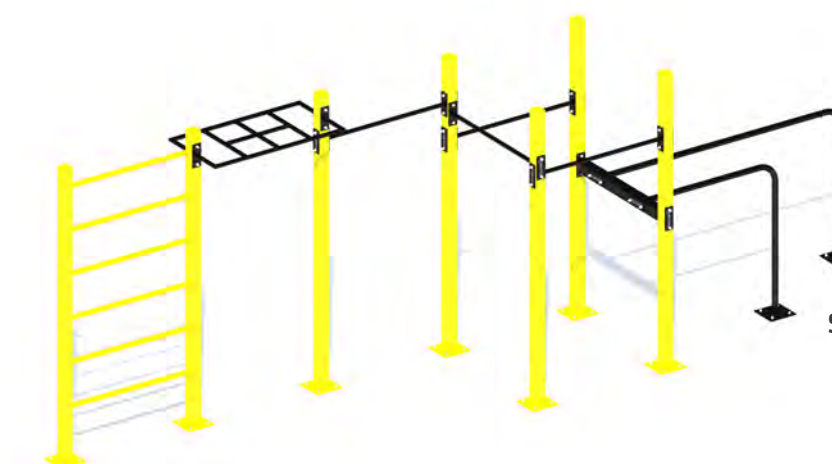


Stationen im Überblick

- » Sprossenwand
- » Reckstange
- » Freestyle Barren

Typ	Station XS
Optimaler Platzbedarf	8 x 5 m
Minimaler Platzbedarf	35 m ²
Anzahl Stationen	3
Fundament/Aufbaufläche	Betonplatte oder mehrere Beton-Fundamente
Fallschutz (erforderlich)	entsprechend Fallhöhe
Fallhöhe	2 m

STATION XM



Stationen im Überblick

- » Sprossenwand
- » Reckstangen (verschiedene Höhen, 4 x)
- » 2-fach Freestyle Barren
- » Twist Klimmzugstation

Typ	Station XM
Optimaler Platzbedarf	10,5 x 5 m
Minimaler Platzbedarf	18 m ²
Anzahl Stationen	7
Fundament/Aufbaufläche	Betonplatte oder mehrere Beton-Fundamente
Fallschutz (erforderlich)	entsprechend Fallhöhe
Fallhöhe	2 m