

PARKFIT CALISTHENICS / STREETWORKOUT

STATION XS



Allgemeine Informationen:

Ziel der Übungen: Fitness, Dehnung, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Kondition und Körperkontrolle.

Übungen: Klimmzüge, Liegestütze, Dips, Kniebeugen, Beinheben, Körpergewichts und Rudern

Anwendung: Station S ist eine fest installierte und frei zugängliches Fitnessgerät, die für sportliche Aktivitäten und Ausübung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Nutzer zu verbessern. Das Gerät darf mit oder ohne Aufsicht benutzt werden.

Gebrauchsanweisung: In Übereinstimmung mit der geltenden EU-Gesetzgebung, darf das Gerät von Personen ab 14 Jahren, mit einer Mindestkörpergröße von 140 cm und einem maximalen Gewicht von 120 kg benutzt werden.

Sicherheitshinweise: Übungen langsam und in einer kontrollierten Art und Weise durchführen. Bei hoher Belastung können körperliche Probleme auftreten. Im Zweifelsfall empfehlen wir einen Check-Up beim Sportmediziner bevor Sie loslegen. Vermeiden Sie bitte Überlastung einzelner Teile und das Gerät nicht benutzen, wenn die Oberfläche durch Frost bedeckt ist, rutschig, heiß oder das Gerät sichtbar beschädigt ist.

Produkt Bezeichnung	PF-STATION XS
Zielgruppe	14 +
Maximum Last	120 kg/person
Maße	4650 x 4550 x 2700
Platzbedarf	6175 x 4700 x 3000
Freie Fallhöhe	1500 bis max. 2500
Fallschutz	erforderlich
Montage	2 Varianten möglich

* Parameterwert in der Installationsanleitung angegeben Alle Werte sind in Millimetern angegeben



WO-02 STATION XS

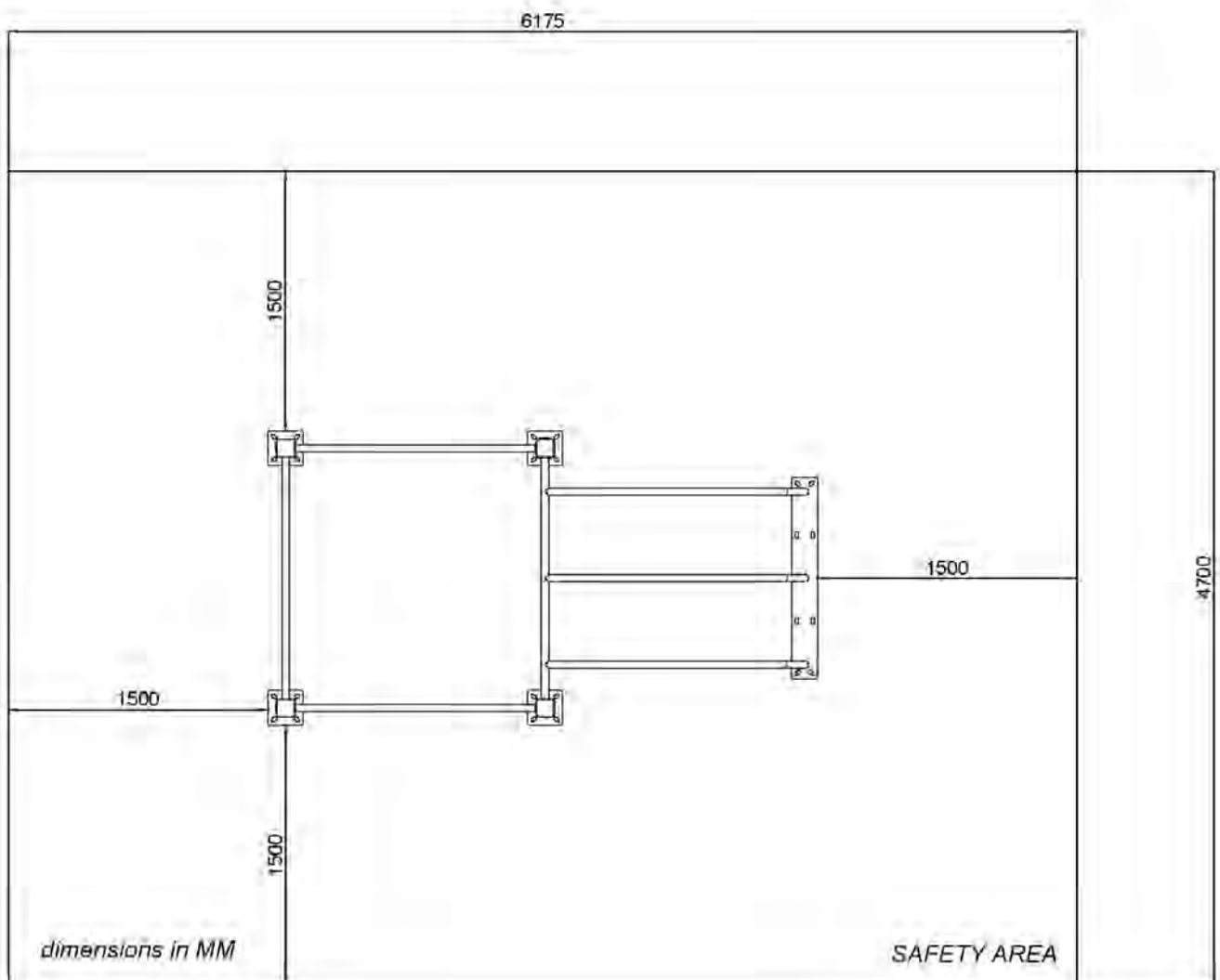
PRODUKT INFORMATIONEN

PARKFIT CALISTHENICS ist ein zertifizierter Produkt - und ein modulares System, das weiter ausgebaut werden kann.

Produkt Bezeichnung:	PF - STATION XS Calisthenics, Street Workout
Maße:	3800 x 1600 x 3000 mm (minimum space)
Platzbedarf:	6175x 4700 x 3000 mm
Freie Fallhöhe:	1500 bis 2500 mm
Art der Verankerung :	C1, D1, E1 gemäß Montageanleitung
Fallschutz:	Fallschutzplatten, Sand, Mulch, Kies
Anzahl der Module:	4 (Premium Anzahl der Module: \geq 10)
Alterszielgruppe:	Ab 14 Jahre, gemäß Anforderungen nach EN 16630
Benutzergröße:	140 cm, gemäß Anforderungen nach EN 16630
Maximum last:	120 kg / Pro Person
Montage:	Variante (1) auf feste Oberfläche (Beton, Asphalt) Variante (2) 14 Einzelfundamente 200mm tiefe
Montageanleitung:	Nach einer detaillierten Montageanleitung
Standpfosten:	100 mm x 100 mm x 3 mm
Material:	Edelstahl oder Stahl-Verzinkt und Pulverbeschichtet
Farbe:	Standard Gelb - Schwarz
Farbauswahl:	Alle (RAL) Farben Ohne Aufpreis möglich

TÜV geprüft und Zertifiziert EN 16630:2015 Standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich - Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren. Geräte nach dieser Norm sind keine Kinderspielplatzgeräte (EN 1176), stationäre Trainingsgeräte (EN 957) oder frei zugängliche Multisportgeräte (EN 15312), auch wenn sie den Anforderungen dieser Normen entsprechen.

STREETWORKOUT

PF STATION XS**PLATZBEDARF**

PARKFIT CALISTHENICS STATION XS
ist ein modulares System, das ohne Einschränkungen verlängert oder
angepasst werden kann.

STATIONS XS
WORKOUT EQUIPMENTHORIZONTAL BAR-
RECKSTANGEN 2 VERSCHIEDENE HÖHEN

VERTICAL LADDER -SPROSSENWAND

PARALLEL BARS
3 er PARALLELE BARREN

STREETWORKOUT

Mehr als 600 Projekte abgeschlossen

Übungstafel



CALISTHENICS ÜBUNGSTAFEL

BAUCH



BEINE



BRUST



SCHULTER



RÜCKEN



BIZEPS



TRIZEPTS



Nützliche Hinweise für Fitness-Anfänger:

Fitness-Anfänger sollten ein Ganzkörpertraining vorziehen, um eine Basis für zukünftige Trainingsfortschritte zu legen. Der unvollständige Körper wird so Schritt für Schritt an die neuen, oftmals ungewohnten Belastungen herangeführt. Die Übungen sollten zunächst in etwa 2-3 Trainingseinheiten à 12-15 Wiederholungen durchgeführt werden. Zu hohe Belastungen sollten zu Beginn des Fitnesstrainings möglichst vermieden werden!

LOGO

SICHERHEITSHINWEISE:

Nutzung von Fitnessstationen ab 14 Jahren oder einem Körpergewicht ab 100 kg.
Während der Nutzung bitte immer Gummihandschuhe tragen.
Stets sollte man keine Belästigung mit Kanarienvögeln Einweisung auf eigene Gefahr.

ParkFit Outdoor Fitnessgeräte & Abenteuerplätze
Bergstraße 6, 51028 Dreilinden
Tel. 01802 / 76 50 71 – info@parkfit.de

Outdoor Fitnessgeräte
von ParkFit sind zertifiziert
nach DIN EN 16630:2011

www.parkfit.de

STREETWORKOUT

Einzelne Elemente des Trainingssystem kann nach Ihre Anforderungen geändert und kombiniert werden.

PF STATION XS
AUCH IN EDELSTAHL V2A



STREETWORKOUT

PF STATION XS

ZUBEHÖR

PUSH UP STAND



PF-2102

HORIZONTAL BARS



PF-2103

HORIZONTAL BARS



PF-2104

BALANCING BEAM



PF-2106

T PIECE



PF-2110

KUGEL



PF-2111

STEP



PF-2112

BENCH



PF-2802

RINGS



PF-2701