

Inhalt

Allg. Beschreibung – Set Sport Classic.....	1
Crosstrainer	2
Kraftstation	3
Beinpresse.....	4
Brustpresse	5
Ruderbank.....	6
Barren.....	7
Calisthenics	8
Balancierbalken	10
Allgemeine Sicherheitshinweise	11

Allg. Beschreibung – Set Sport Classic

Das Outdoor Fitnessgeräte Set Sport Classic bietet eine ausgewogene Zusammenstellung von Trainingsgeräten für einen kleinen Outdoor Fitnesspark.

Das Fitnessgeräte Set eignet sich ebenso für die Ergänzung bestehender Sportanlagen, wie Outdoor-Fitnessparks oder Generationenspielflächen. Die Fitnessgeräte bieten Trainingsmöglichkeiten für sportliche Nutzer, viele Übungen sind aber auch für Senioren geeignet.

Die Bandbreite der Trainingsziele reicht vom gelenkschonenden Ausdauertraining bis zu anspruchsvollem Krafttraining. Der Schwerpunkt liegt bei dieser Kombination von Fitnessgeräten auf der Kräftigung der Muskulatur. Als Gewicht dient dabei das eigene Körpergewicht.

Das Outdoor Fitnessgeräte Set Sport Classic bietet durch die Kombination verschiedener Fitnessgeräte die Möglichkeit, sämtliche Muskelgruppen zu stärken. Ebenso können Anwender mit den Fitnessgeräten ihr Herz-Kreislauf-System trainieren und ihre Agilität steigern.

Ein Fitnesspark mit klassischen Fitnessgeräten sorgt für Abwechslung und Spaß, und verstärkt so die Motivation zu regelmäßigem Training. Ein leichtes Bewegungs- und Krafttraining ein- bis zweimal wöchentlich kann die Lebensqualität deutlich steigern. Das Training erhöht nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Das Outdoor Fitnessgeräte Set Gesundheit Classic beinhaltet sechs Fitnessgeräte:

Crosstrainer, Kraftstation, Beinpresse, Brustpresse, Barren, Ruderbank.

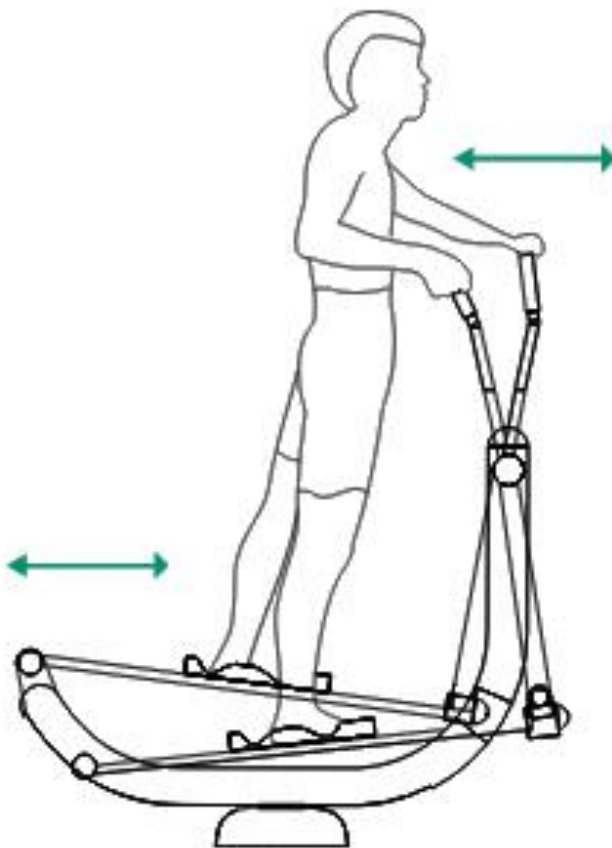
Crosstrainer

Bedienung: Sie stellen sich auf die Pedale und greifen mit den Händen beide Griffe, um einen sicheren Halt zu bekommen. Nun bewegen Sie Ihre Beine wie beim Gehen. Ihre Arme führen automatisch die Gegenbewegung aus. Der Widerstand kann am Fitnessgerät nicht reguliert werden.



Die Trainingsdauer und -intensität ist abhängig vom Fitnesslevel des Anwenders. Zu empfehlen ist es, die Übung in 3 Durchgängen à 1, 2 oder 3 Minuten durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

Die Grafik zeigt den genauen Bewegungsablauf:

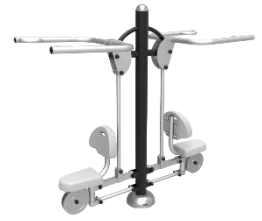
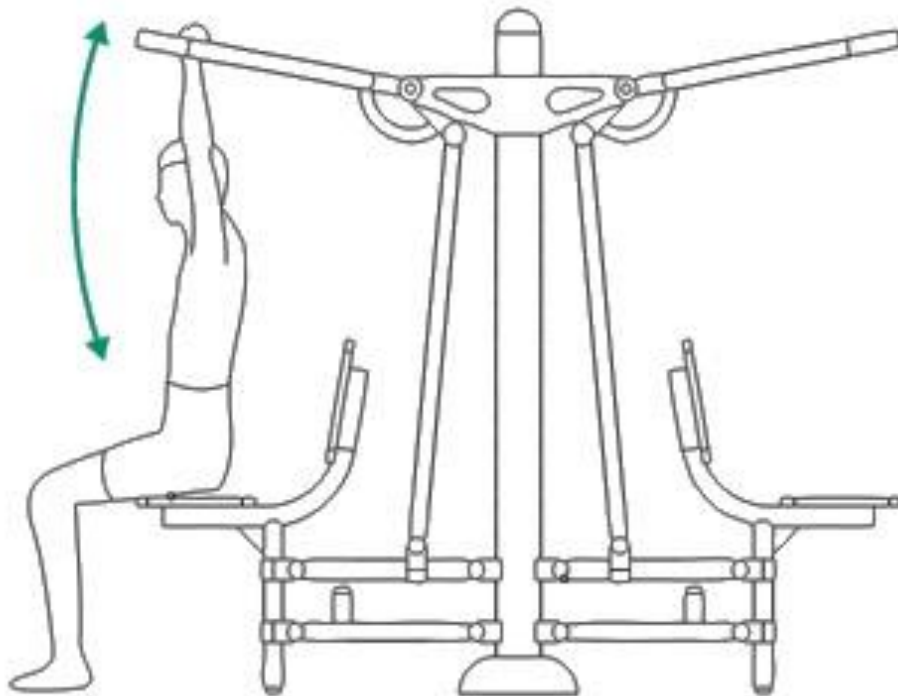


Kraftstation

Bedienung: Sie nehmen auf der Sitzfläche Platz und halten sich mit den Händen an den Griffen über Ihrem Kopf fest. Ziehen Sie nun die Griffe mit voller Kraft nach unten bis auf Brusthöhe. Dann bewegen sie die Griffe langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Die Kraftaufwendung und die Intensität der Durchführung ist abhängig vom Fitnessstand. Zu empfehlen ist es die Übung in 3 Durchgängen à 5, 10 oder 15 Wiederholungen durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

Die Grafik zeigt den genauen Bewegungsablauf:



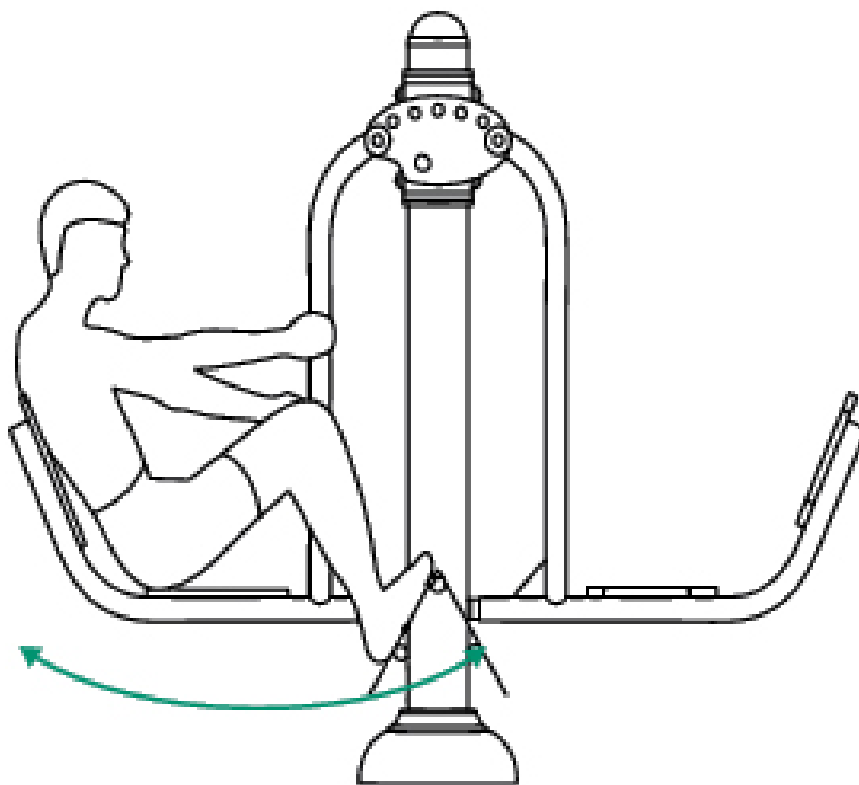
Beinpresse

Bedienung: Setzen Sie sich auf die Grundplatte. Die Beine sind angewinkelt, die Füße befinden sich auf den Pedalen. Legen Sie die Hände auf die Knie und drücken Sie sich über die Pedale so weit nach hinten, bis die Beine beinahe durchgestreckt sind. Dann kehren Sie zurück in die Ausgangsposition. Anschließend wiederholen Sie diesen Ablauf.



Die Kraftaufwendung und die Intensität der Durchführung ist abhängig vom Fitnessstand. Zu empfehlen ist es die Übung in 3 Durchgängen à 5, 10 oder 15 Wiederholungen durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

Die Grafik zeigt den genauen Bewegungsablauf:



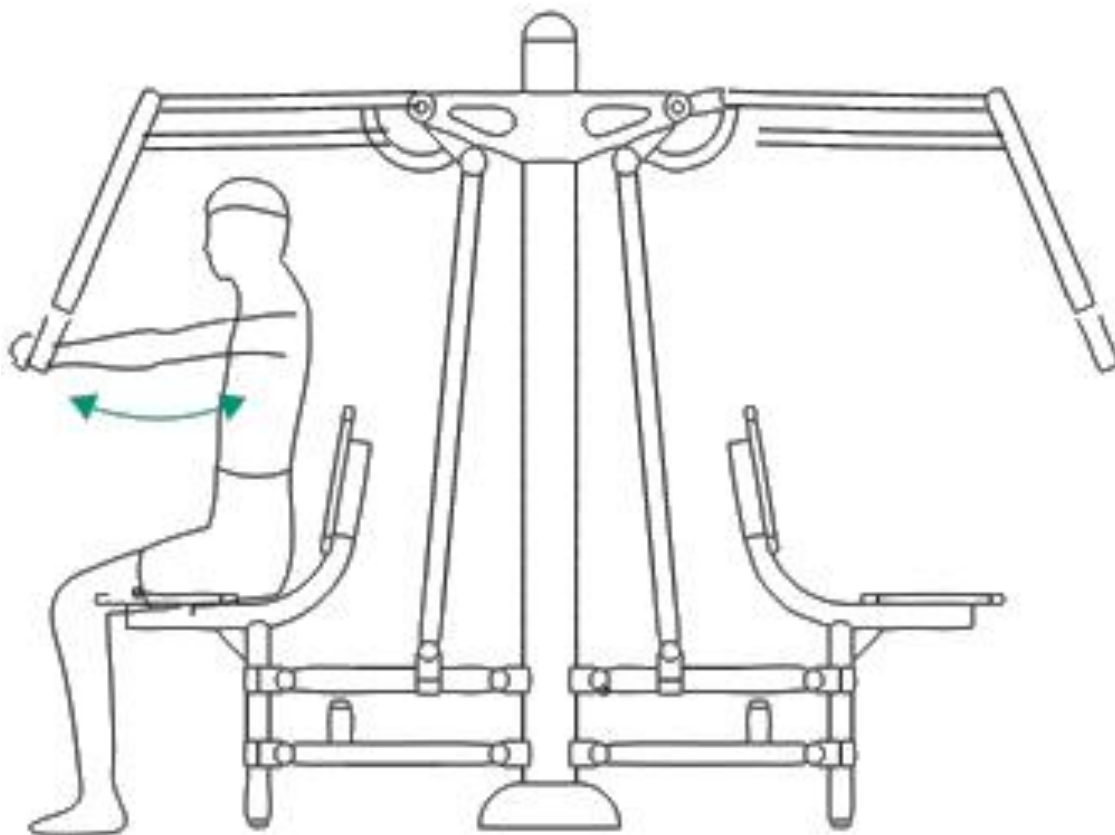
Brustpresse

Bedienung: In der Ausgangsposition setzen Sie sich auf die Sitzplatte und fassen mit beiden Händen die Griffe. Die Griffe werden nun langsam gegen den Widerstand vor und zurück bewegt.



Die Kraftaufwendung und die Intensität der Durchführung ist abhängig vom Fitnessstand. Zu empfehlen ist es die Übung in 3 Durchgängen à 5, 10 oder 15 Wiederholungen durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

Die Grafik zeigt den genauen Bewegungsablauf:



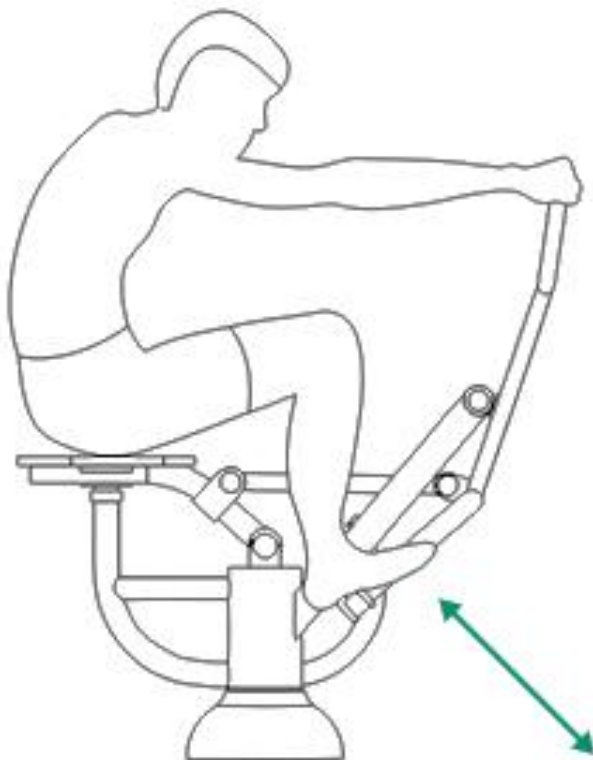
Ruderbank

Bedienung: Sie nehmen auf der Sitzfläche Platz, fassen mit beiden Händen die Handgriffe und platzieren ihre Füße auf den Pedalen. Nun führen Sie Ruderbewegungen durch, indem Sie die Handgriffe zum Oberkörper hinziehen. Gleichzeitig drücken Sie mit den Füßen die Pedale vom Körper weg. Dann kehren Sie zurück in die Ausgangsposition.



Die Kraftaufwendung und die Intensität der Durchführung ist abhängig vom Fitnessstand. Zu empfehlen ist es die Übung in 3 Durchgängen à 5, 10 oder 15 Wiederholungen durchzuführen. Die Pause zwischen den Durchgängen sollte circa 1 Minute betragen.

Die Grafik zeigt den genauen Bewegungsablauf.



Barren

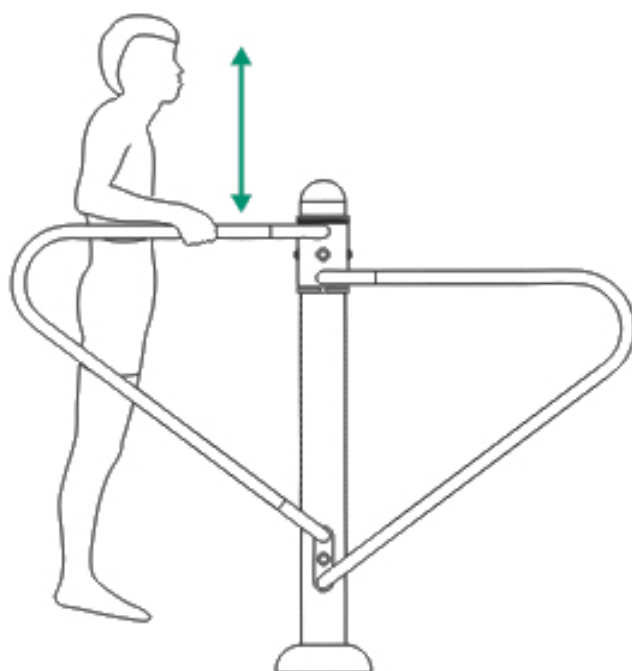
Bedienung: Stützen Sie sich zunächst mit fast ausgestreckten Armen auf den Barren.

Nun lassen Sie sich langsam und kontrolliert nach unten sinken, indem Sie Ihre Ellenbogen anwinkeln. Halten Sie dabei die Körperspannung insbesondere in der Bauch- und Rückenmuskulatur. Sehr gut trainierte Nutzer lassen sich so weit herabsinken, dass sich die Brust auf einer Höhe mit den Händen befindet. Es empfiehlt sich aber, mit einer weniger tiefen Bewegung zu starten. Atmen Sie während der Abwärtsbewegung ein.

Drücken Sie den Körper anschließend etwas schneller wieder in die Ausgangsposition hinauf, wobei Sie gleichzeitig ausatmen.

Um die Übung zu vereinfachen, können Sie die Füße auf der Querstange aufsetzen.

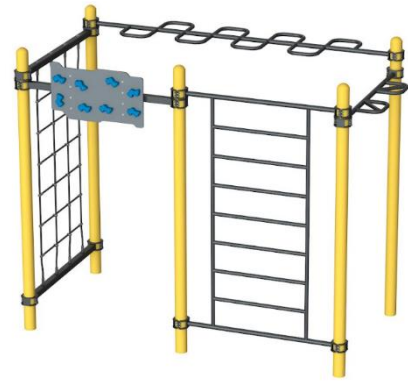
Beginnen Sie die Übung mit einer wenig intensiven Ausführung. Passen Sie Intensität, Geschwindigkeit und Häufigkeit der Übung Ihrem individuellen Fitnessstand an. Vermeiden Sie Überanstrengung und bleiben Sie immer etwas unterhalb Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit.



Calisthenics

Trainingsmöglichkeiten:

Die Calisthenics Functional Anlage ermöglicht die Ausführung von fast allen üblichen Übungen aus dem Bereich **Street-Workout** sowie vielen **Functional Fitness** Übungen.



Unter anderem:

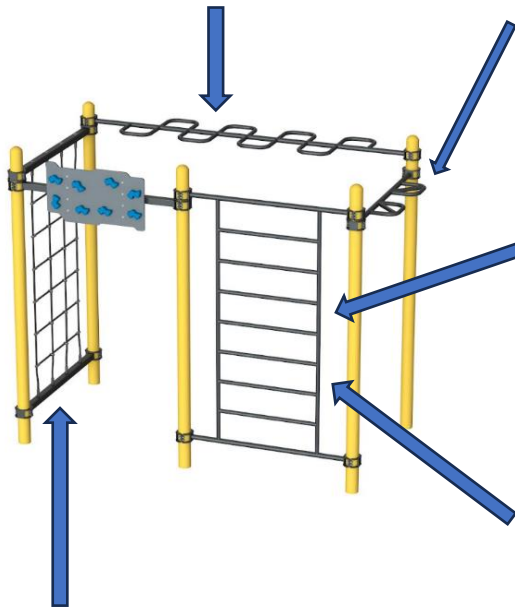
- Klimmzüge (Pull-Ups) | Dips | Leg-Raises | Human Flag | Muscle-Ups | Body Rows | Hanging Abs | Inversionsübungen | Crunches | Kniebeugen (Squats) | Sit-Ups | Liegestützen | plyometrische Sprungübungen

Trainierte Muskelgruppen:

Durch Calisthenics-Übungen werden immer viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht, das Training ist ganzheitlich angelegt. Dadurch unterscheidet es sich von Übungen an Maschinen, die eher punktuell bestimmte Muskeln ansprechen. Es kommt zwar auch beim Eigengewichtstraining zu einer stärkeren Definition der Muskulatur. Aber im Vordergrund steht, eine für die Beweglichkeit zuträgliche Kraft aufzubauen, die ein positiveres Körpergefühl erzeugt, und im Alltag oder in anderen Sportarten zu spürbaren Verbesserungen führt. Abwechslungsreiches Training an den verschiedenen Komponenten dieser Calisthenics-Anlage kräftigt den Muskelapparat des gesamten Körpers.

Multi-Grip Klimmzugstange

Greifen Sie die Klimmzugstange mit einem Griff Ihrer Wahl (breiter Griff, enger Griff oder Hammergriff). Ziehen Sie sich langsam hoch, bis Ihr Kinn die Stange erreicht. Senken Sie sich kontrolliert wieder ab, um eine Wiederholung abzuschließen.



Klimmstange

Hängen Sie an der Stange und greifen Sie sie mit einer breiten oder engen Griffweite an. Ziehen Sie Ihren Körper hoch, bis Ihr Kinn über der Stange ist. Senken Sie dann langsam Ihren Körper ab, um eine Wiederholung abzuschließen.

Sprossenwand

Beinheben an der Leiter Halten Sie sich mit beiden Händen an einer Sprosse der Leiter fest. Heben Sie Ihre gestreckten Beine langsam an, bis sie in einem 90-Grad-Winkel zum Oberkörper stehen. Senken Sie die Beine kontrolliert wieder ab, ohne dabei Schwung zu verwenden.

Kletternetz

Klettern Sie von unten nach oben durch das Netz, indem Sie Hände und Füße abwechselnd benutzen. Halten Sie Ihren Rumpf aktiv und die Bewegungen kontrolliert. Beim Herunterklettern verlagern Sie Ihr Gewicht langsam, um Stabilität zu fördern.

Klettern an der Leiter

Stellen Sie sich vor die Leiter und greifen Sie mit beiden Händen die unterste Sprosse. Setzen Sie abwechselnd Hände und Füße ein, um die Leiter hochzuklettern. Achten Sie da rauf, dass Ihre Bewegungen kontrolliert und Ihre Rumpfmuskulatur stabil bleibt. Sobald Sie die oberste Sprosse erreicht

Balancierbalken

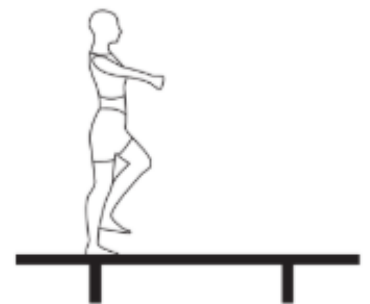
Wie auf einem Schwebebalken kann auf dem Bewegungsgerät das Balancieren trainiert werden. Beispielsweise gehen Sie auf dem Balken hin und her, oder Sie versuchen, auf einem Bein stehend möglichst lange das Gleichgewicht zu halten. Für das Muskeltraining eignen sich Step-Ups (Treppensteige-Übung) oder verschiedene Liegestütz-Varianten.

Das Multifunktionsgerät eignet sich für eine Vielzahl an Übungen. Sowohl für Dehn- und Kraftübungen als auch für Koordinationsübungen ist der Balancierbalken bestens geeignet. Für Balancierübungen stellen Sie sich mit einem sicheren Stand auf den Balken und gehen auf und ab. Auch auf einem Bein stehend fördert das Gleichgewichtsgefühl.

Die Übungen können Sie je nach Fitnessstand beliebig oft wiederholen.

Ausführung der Übung

Stellen Sie sich mit einem Fuß vor den anderen auf den Balken und gehen Sie langsam, Schritt für Schritt, vorwärts.



Spannen Sie Ihre Körpermitte an und nutzen Sie die Arme zur Stabilisierung. Alternativ können Sie auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten, um Ihre Standfestigkeit zu verbessern.

Führen Sie die Übung 1, 2 oder 3 Minuten durch - je nach Fitness-Stand.

Absolvieren Sie 2-3 Durchgänge pro Woche, um Ihren Fitnessstand zu verbessern.

Allgemeine Sicherheitshinweise

Die Benutzung der Fittesselemente erfolgt auf eigene Gefahr. Sollten Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sprechen Sie vor Benutzung mit einem Arzt. Führen Sie die Übungen gleichmäßig und ohne übermäßige Anstrengung durch.

Bei Unwohlsein ist die Übung sofort abubrechen. Die Benutzung der Fittesselemente ist für Personen ab 14 Jahren oder einer Körpergröße von mindestens 1,40 m gestattet. Bitte lesen und befolgen Sie die Übungshinweise auf den Schildern an den Geräten. Die Fittesselemente sind nach der europäischen Norm EN 16630:2015 zertifiziert.

Schadensmeldungen bzw. Wartungsanliegen bitte melden unter:

<https://www.scgwholtheim.de>

E-Mail: info@scgwholtheim.de