eibe
Komplett begeistert
OUTDOOR
ACTIVE
FIT BLEIBEN.
FRISCHLUFT TANKEN.
FREIHEIT SPÜREN.

FRISCHE LUFT. FREIER KOPF. FITTER KÖRPER.

VIEL BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT – DAS IST IN JEDEM ALTER WICHTIG.

Bewegung ist gesund – für Körper und Psyche. Wenn sie dann auch noch im Freien stattfindet, kann der Gesundheit kaum etwas zuträglicher sein – schon 30 Minuten am Tag stärken den Körper.

Es gibt zahlreiche Argumente die dafür sprechen, dass Bewegung an der **frischen Luft** gesund ist und sie zu einem **freien Kopf** und einem **fitten Körper** verhelfen:

- Leistungsfähigkeit und Durchblutung unseres Körpers und Gehirns werden durch bessere Sauerstoffversorgung gesteigert, dies macht uns geistig fitter und konzentrierter.
- Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, der Körper, das Immunsystem und die Abwehrkräfte werden gestärkt.
- Vitamin-D-Speicher werden gefüllt und Stress abgebaut – letztendlich macht frische Luft glücklich, denn durch Bewegung in der freien Natur produziert der Körper vermehrt das eigene Hormon Serotonin.

HINWEIS: Der Schutz Ihrer Daten und somit auch Ihrer Privatsphäre ist uns wichtig. Unter **shop.eibe.at/datenschutzerklaerung/** informieren wir Sie umfassend, wie wir Ihre Daten gemäß der **EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO)** erheben, nutzen und verarbeiten und klären Sie über Ihre Rechte diesbezüglich auf. Alles zu unseren Garantien erfahren Sie unter **www.eibe.at/service/garantie** – und unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie ebenfalls auf unserer Website, unter **shop.eibe.at/agb/**

WIR BEWEGEN SIE!

Doch oft scheitern gute Vorsätze an Motivation und Gelegenheit. Wichtig sind deshalb attraktive Angebote, die richtig Lust auf Aktivität machen – und unkompliziert wahrzunehmen sind.

Mit durchdachten Konzepten von eibe entstehen Spiel-, Sport- und Entspannungswelten, die durch ihre Vielseitigkeit Menschen aller Altersgruppen begeistern. Je nach den individuellen Anforderungen werden bewegungsaktivierende Räume geschaffen, die sowohl dem Bedürfnis nach Aktivität als auch nach Entspannung gerecht werden. eibe bietet hochwertige, durchdachte Geräte und intelligente Aktivitäts-Konzepte, die Bewegung und damit die Gesundheit optimal fördern.

OUTDOOR

BEWEGUNGS-STATIONEN

DAS FITNESSSTUDIO UNTER FREIEM HIMMEL

Sportliche Bewegung an der frischen Luft ist bewiesenermaßen gesünder als in geschlossenen Räumen. Das Immunsystem wird deutlich gestärkt. Unser Bewegungsapparat sorgt dafür, dass wir stehen, gehen und uns bewegen können, er definiert die Haltung und die festgelegte Form des Körpers. Zum aktiven Bewegungsapparat zählen Muskeln, Sehnen und Faszien ebenso wie Knochen, Gelenke, Bandscheiben und Bänder. Ein aufrechter Gang, Fortbewegung, Greifen und Halten sind nur dank dieses komplexen Systems möglich – der beste Grund also, ihm maximale Aufmerksamkeit zukommen zu lassen und ihn gesund und stark zu halten.

Die **Bewegungs-Stationen** von **eibe** ergänzen das Fitness-Programm als klassische Geräte, um **Trainingsziele** wie mehr Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu erreichen.

FITNESS

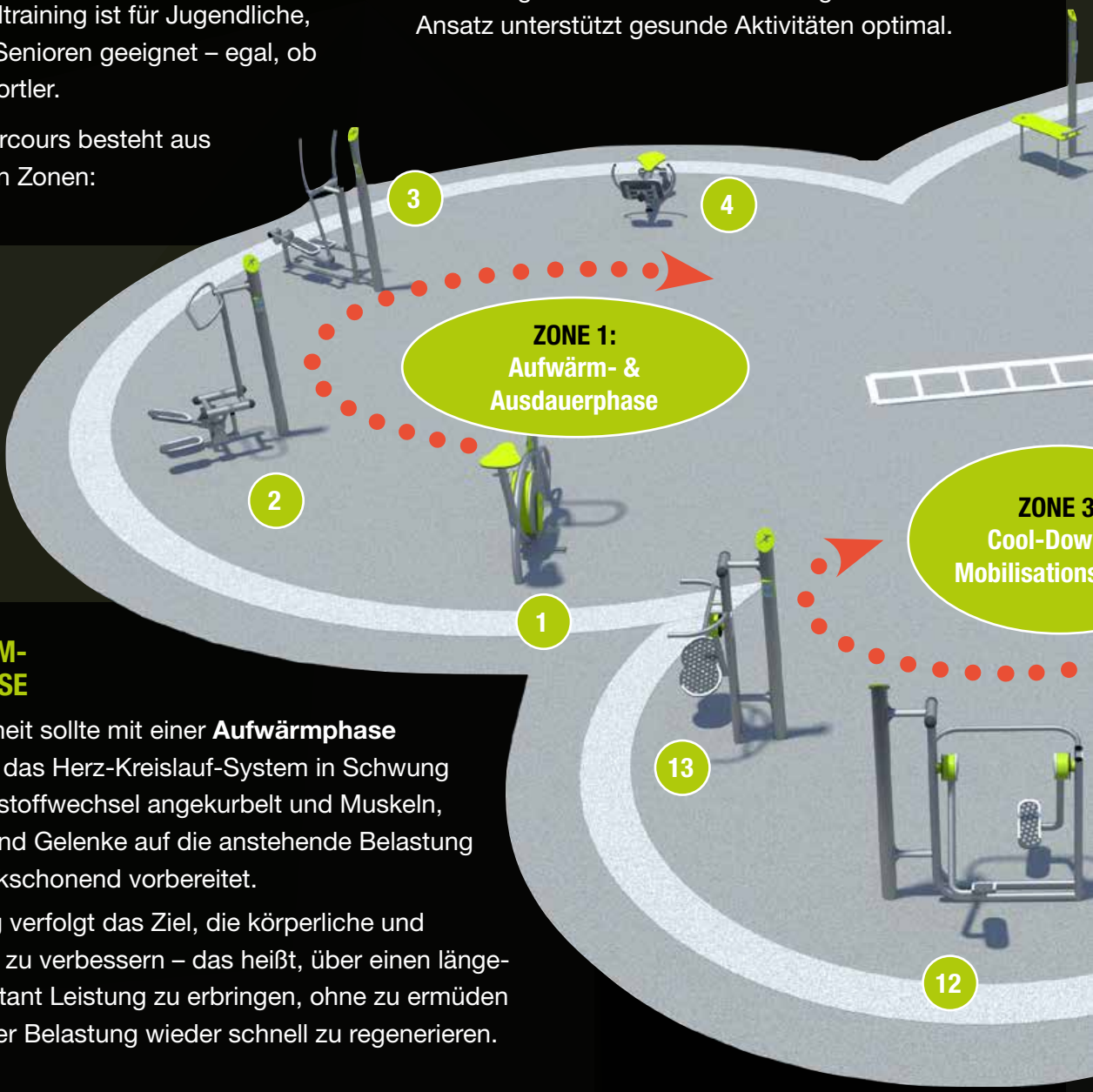
BEWEGUNGS-STATIONEN

ZIRKEL-PARCOURS

Mit der großen Auswahl an **Bewegungs-Stationen** und **Trainingszielen** bietet der Zirkel-Parcours die größtmögliche Trainingsvielfalt und Abwechslung. Dieses Zirkeltraining ist für Jugendliche, Erwachsene und Senioren geeignet – egal, ob Anfänger oder Sportler.

Der eibe Zirkel-Parcours besteht aus drei verschiedenen Zonen:

AUSDAUER - KRAFT - MOBILISATION stellen eine optimale Trainingskombination dar, durch die alle großen Muskelgruppen gefordert werden. Unsere **Bewegungs-Stationen** haben jeweils ihre Schwerpunkte in diesen Bereichen - doch die Grenzen sind gewollt fließend. Denn ein ganzheitlicher Ansatz unterstützt gesunde Aktivitäten optimal.



ZONE 1: AUFWÄRM- & AUSDAUERPHASE

Jede Trainingseinheit sollte mit einer **Aufwärmphase** beginnen, so wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht, der Fettstoffwechsel angekurbelt und Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke auf die anstehende Belastung effektiv und gelenkschonend vorbereitet.

Ausdauertraining verfolgt das Ziel, die körperliche und geistige Ausdauer zu verbessern – das heißt, über einen längeren Zeitraum konstant Leistung zu erbringen, ohne zu ermüden und sich nach einer Belastung wieder schnell zu regenerieren.

ZONE 2: KRAFTPHASE

Das **Krafttraining** dient der Verbesserung der gesamten Körperstabilität und deren Belastbarkeit sowie einer guten Körperhaltung. Jedoch geht es nicht nur um den gezielten Muskelaufbau, sondern auch um die Verbesserung der Maximal- und der Schnellkraft sowie der Kraftausdauer.

ZONE 1: AUFWÄRM- & AUSDAUERPHASe
Bewegungs-Staionen:

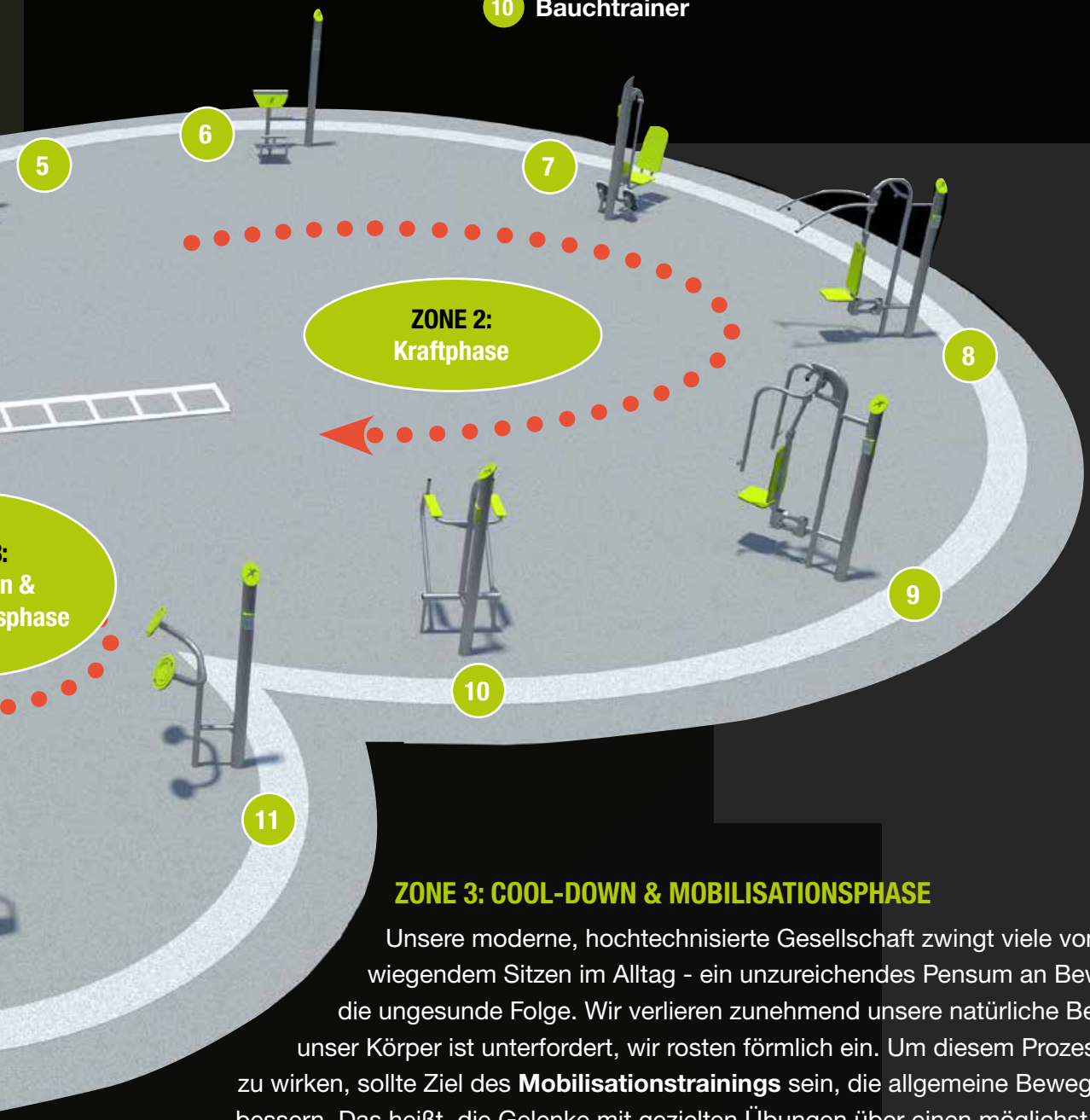
1. Fahrrad
2. Stepper
3. Crosstrainer
4. Ruderbank

ZONE 2: KRAFTPHASE
Bewegungs-Staionen:

5. Sit-Up Bank
6. Rückentrainer
7. Beinpresse
8. Pull-Down
9. Brustpresse
10. Bauchtrainer

ZONE 3: COOL-DOWN & MOBILISATIONSPHASE
Bewegungs-Staionen:

11. Tai-Chi-Teller
12. Beintrainer
13. Hüfttrainer



ZONE 3: COOL-DOWN & MOBILISATIONSPHASE

Unsere moderne, hochtechnisierte Gesellschaft zwingt viele von uns zu überwiegendem Sitzen im Alltag - ein unzureichendes Pensum an Bewegung ist die ungesunde Folge. Wir verlieren zunehmend unsere natürliche Beweglichkeit, unser Körper ist unterfordert, wir rosten förmlich ein. Um diesem Prozess entgegen zu wirken, sollte Ziel des **Mobilisationstrainings** sein, die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern. Das heißt, die Gelenke mit gezielten Übungen über einen möglichst großen Bewegungsradius zu mobilisieren.

Ebenso wichtig wie das Aufwärmen ist das **Cool-Down**. Der erhitzte Körper wird langsam abgekühlt, gereizte Muskulatur entspannt und die erhöhte Herzfrequenz pendelt sich ein - der gesamte Körper regeneriert sich. Letztendlich können bessere Trainingsergebnisse erzielt und Verletzungen vorgebeugt werden.

OUTDOOR

BEWEGUNGS-STATIONEN

FÜR DEN AUSSENEINSATZ KONZIPIERT – FUNKTIONALITÄT, QUALITÄT & SICHERHEIT.

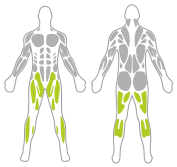
Alle eibe Bewegungs-Stationen entsprechen selbstverständlich den Erfordernissen der DIN EN 16630 für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich. eibe gewährleistet die DIN-konforme Beschilderung des Parcours und der einzelnen Geräte. Beachten Sie, dass ein definierter Abstand zu Spielplätzen einzuhalten ist. Informationen dazu sowie zu Einbau und Bodenbelägen sind in der Aufbauanleitung erhalten.

FITNESS

Bewegungs-Station
Beintrainer

5 54 027 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Mobilisation

Aufwärmen
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

OUTDOOR FITNESS

BEWEGUNGS-STATIONEN

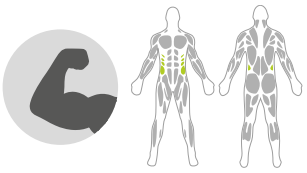
DIE BEWEGUNGS-STATIONEN RICHTEN SICH AN JEDEN, DER DRAUSSEN TRAINIEREN MÖCHTE.

An die **Bewegungs-Stationen** traut sich jeder ran. Ob Anfänger oder fortgeschrittener Nutzer, bei den eibe **Bewegungs-Stationen** ist die Motivationsschwelle niedrig. Eine individuelle Anpassung an die Anforderungen und Gegebenheiten jedes Trainierenden sowie an dessen **Trainingsstand** ist notwendig, um einen maximalen Trainingserfolg erzielen zu können – **Belastungsform, -dauer, -umfang und –intensität** können durch verschiedene Satz- und **Wiederholungszahlen** individuell angepasst werden.

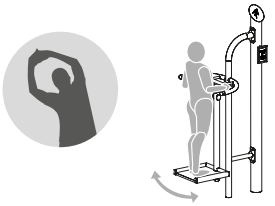
Bewegungs-Station Hüfttrainer

5 54 028 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Mobilisation

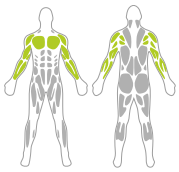


Aufwärmen
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

Bewegungs-Station
TaiChi Teller

5 54 031 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Mobilisation

Aufwärmen
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

OUTDOOR FITNESS

BEWEGUNGS-STATIONEN

RICHTIGE ÜBUNGSAUSFÜHRUNG BEIM TRAINING IST EIN MUSS FÜR MUSKELAUFBAU.

Wichtiger Bestandteil des Trainings ist eine korrekte Übungsausführung, da hierdurch der Zielmuskel besser getroffen und trainiert werden kann – das führt zu einem effektiveren Muskelaufbau. Eine unkorrekte Übungsausführung bringt gewisse gesundheitliche Risiken mit sich. Mangelnde Beweglichkeit hat oft zur Folge, dass Übungen nicht korrekt ausgeführt werden können – Beweglichkeit ist jedoch die Voraussetzung für eine korrekte und saubere Durchführung der Übung. Um Fehler bei Übungen zu vermeiden, sind diese an den eibe **Bewegungs-Stationen** und die dabei beanspruchte Muskulatur auf Info-Tafeln anschaulich dargestellt.

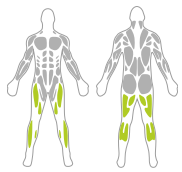
Bewegungs-Station Ruderbank

5 54 036 0

Bewegungs-Station Fahrrad

5 54 037 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Mobilisation

Aufwärmen
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

BEWEGUNGS-STATIONEN

Bewegungs-Station Crosstrainer

5 54 034 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren

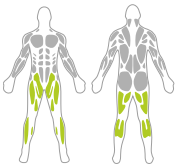
Mobilisation

Aufwärmen
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

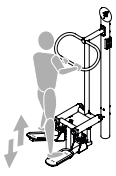
Bewegungs-Station Stepper

5 54 035 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Ausdauer



Aufwärmen
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

FITNESS

DER BEWEGUNGSAPPARAT DES MENSCHLICHEN KÖRPERS

Eine gut trainierte Muskulatur übernimmt in unserem Organismus wichtige Funktionen, die weit über die reine Bewegung hinausgehen: So schützen sie unsere inneren Organe, verbrennen Nährstoffe und erzeugen Energie für alle Bewegungen, produzieren Botenstoffe, regulieren die Gehirnfunktion, unterstützen das Immunsystem und wärmen uns. Es lohnt sich also unbedingt und in jedem Alter mit einem Training, das Spaß macht, in dieses Kraftpaket unseres Körpers zu investieren.

Die Vielzahl an **Bewegungs-Stationen** bieten den Nutzern eine ganze Reihe an Trainingsmöglichkeiten, durch welche verschiedene Übungen für spezielle Muskelgruppen durchgeführt werden können – wie z.B. Beinpresse - Beinmuskulatur und somit die wichtige Funktion der Muskulatur zu unterschützen.

OUTDOOR

BEWEGUNGS-STATIONEN

KOORDINATION, AUSDAUER, BEWEGLICHKEIT.

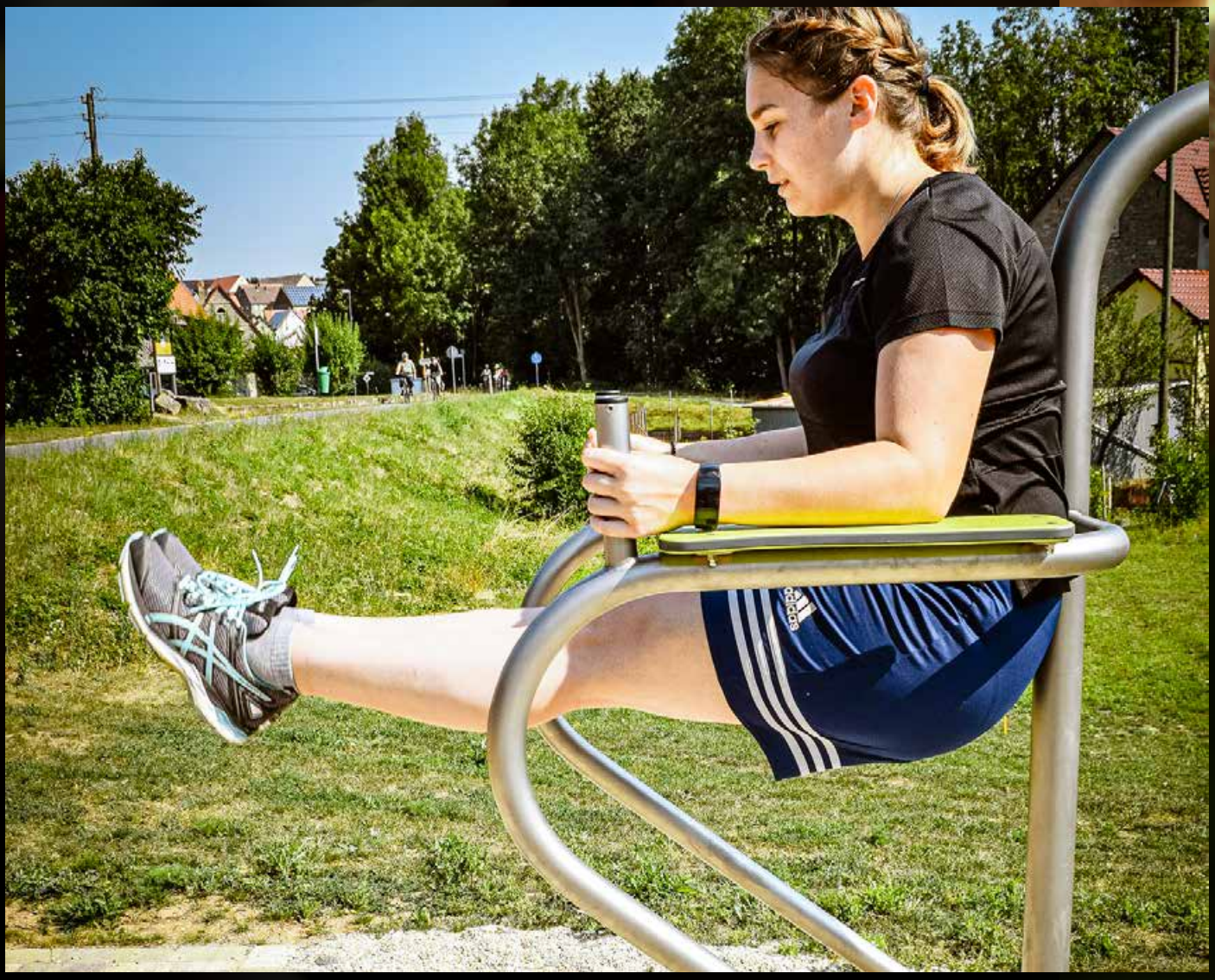
Zum ganzheitlichen und gesundheitsfördernden Sport gehören sowohl das Kardio- oder Ausdauertraining mit seinem positiven, nachhaltigen Effekt auf unser Herz-Kreislauf-System, als auch das moderate Krafttraining für alle Muskelgruppen.

Wichtig ist, das Ausdauer- und Krafttraining richtig zu kombinieren. Geschieht das, so treten starke Synergieeffekte ein, die dafür sorgen, dass wir das Beste aus beiden Trainingsarten herausholen können.

Nur so erhält man einen positiven und ganzheitlichen Effekt für den Körper.

Die Geräte der Bewegungs-Stationen fördern durch schonende Abläufe Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit – die sogenannten motorischen Grundfähigkeiten.

So wird der Bewegungsapparat langfristig gestärkt, die Haltung verbessert sich, Beschwerden verschwinden und der gesamte Organismus profitiert von ausgewogener Bewegung.



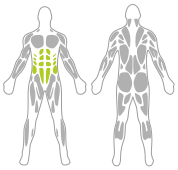
FITNESS

Bewegungs-Station Sit-up Bank

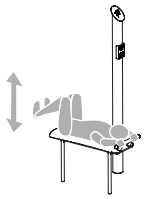
5 54 038 0

NEU

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Kraft

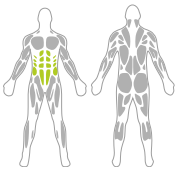


Aufwärmen
Koordination
Ausdauer

Bewegungs-Station Bauchtrainer

5 54 029 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Kraft

Aufwärmen
Koordination
Ausdauer

OUTDOOR

BEWEGUNGS-STATIONEN

DRAUSSEN TRAINIERT MAN MIT ANDEREN ZUSAMMEN, DENN DAS ERLEICHTERT DAS WEITERKOMMEN UND SCHAFFT EINEN ORT DER MOTIVATION UND DES ZUSAMMENSEINS.

Ein **Fitnesspark** führt idealerweise Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Fitnesslevel zusammen.

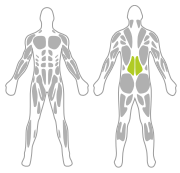
Im öffentlichen Raum beweisen die eibe Bewegungs-Stationen einen weiteren, starken Vorteil: da sich die Bewegungs-Stationen an alle Generationen und an eine breite Nutzer- und Zielgruppe – unabhängig von ihrer körperlichen Verfassung – richten, sind sie eine beliebte Anlaufstelle für Menschen unterschiedlicher Altersklassen und steigern die Attraktivität des jeweiligen Bereichs. Wenn sich dann noch Gelegenheit zum Relaxen bietet, entstehen generationenübergreifende Aktivitäts-Inseln, die soziale Interaktion bieten – und auch gesund sind!

Bewegungs-Station Rückentrainer

5 54 040 0

NEU

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Kraft

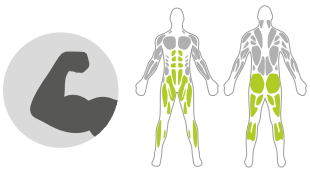
Kraft
Koordination
Ausdauer

FITNESS

Bewegungs-Station Beinpresse

5 54 030 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Kraft

Kraft
Koordination
Ausdauer

OUTDOOR FITNESS

BEWEGUNGS-STATIONEN

DER DEMOGRAFISCHE WANDEL – WAS BEWIRKT SPORT IM ALTER?

Körperliche Mobilität und geistige Fitness möchten wir uns möglichst bis ins hohe Alter hinein erhalten, denn sie sind entscheidende Faktoren für eine gute Lebensqualität. Das einfachste und effektivste Mittel, dieses Ziel zu erreichen, ist regelmäßige und ausgewogene Bewegung.

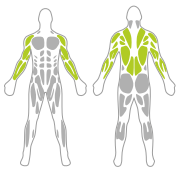
Im Beruf, in der Schule, in der Freizeit sitzen wir immer mehr, körperliche Anstrengung ist in unserem Alltag kaum noch erforderlich, eine Errungenschaft des modernen Menschen, der unserem Organismus nicht gut bekommt. Denn unser Körper ist fürs Sitzen und Dauerstillstand nicht geschaffen, er ist schlichtweg unterfordert. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und weitere sind leider längst, sogar bei Kindern, zur akzeptierten Normalität geworden.

Diesen negativen Folgen unseres modernen Lebensstils können wir durch Sport effektiv entgegenwirken, sodass auch bis ins Alter hinein Gesundheit, Kraft- und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben.

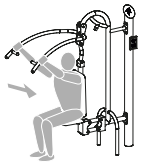
Bewegungs-Station
Pull down

5 54 032 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Kraft



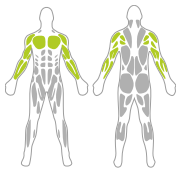
Kraft
Koordination
Ausdauer

Bewegungs-Station Brustpresse

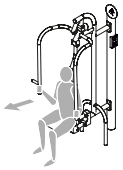
5 54 039 0

NEU

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Kraft



Kraft
Koordination
Ausdauer

CALISTHE

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

IDEALE TRAININGSPLATTFORM FÜR JEDERMANN!

Im Fitnessbereich geht der Trend zum Ursprung zurück: Raus aus den Fitnessstudios und hin zum knackigen Outdoor-Training für ein ausgiebiges Ganzkörper-Workout. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist sowohl unter Profi- als auch unter Freizeitsportlern so beliebt wie nie. Dabei wirken frische Luft und Sonne positiv auf Körper und Geist.

Das Outdoor-Fitness-Sortiment von eibe mit seiner Produktreihe Calisthenics & Street Workout als Plattform für das Training im Freien sorgt dafür, dass kommunale Einrichtungen, Vereine, Schulen und Universitäten zu einem attraktiven Anlaufpunkt für Trainingsbegeisterte jeden Alters und Fitnesslevels werden. Durch die kompakte Kombination der Trainingselemente entstehen einzigartige Outdoor-Fitnessanlagen, die eine ideale Voraussetzung für ein ausgewogenes Workout liefern. Neben den Calisthenics-Anlagen runden zusätzliche Module wie Klimmzugtrainer und Co. das ganzheitliche eibe Calisthenics-Sortiment ab und bieten jedem Interessenten die passende Lösung. Diese Abwechslung wirkt motivierend auf Sportler aller Altersklassen.

NICS

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

GRUNDIDEE DER TRENDSPORTARTEN CALISTHENICS & STREET WORKOUT

Calisthenics ist eine Form des BodyWeightTrainings, bei dem mit Hilfe von gezielten Eigenkörpergewichtsübungen die gesamte Muskulatur des Körpers aktiviert und trainiert wird – der eigene Körper dient somit als Gewicht oder Gegengewicht. Die Übungen können ohne Hilfsmittel an Klimmzugstangen, Barren, Hangelleitern oder Sprossenwänden durchgeführt werden. Da sich die Calisthenics-Übungen durch ruhige Bewegungsausführungen auszeichnen, werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und im Zusammenspiel mit den Gelenken optimal gefördert. Besonders die Core-Muskulatur (= Körpermitte: Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur) wird bei fast jeder Übung beansprucht und gestärkt, dies trägt zu einer Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination bei.

Durch die Calisthenics-Übungen werden folgenden Trainingsziele verbessert und trainiert:

- **MAXIMALKRAFT**
- **KRAFTAUSDAUER**
- **KOORDINATION**
- **KÖRPERKONTROLLE**
- **KÖRPERSPANNUNG**
- **EXPLOSIONSKRAFT**
- **AUSDAUER**

WARUM DIESER TREND TAUSENDE BEGEISTERT? DIE VORTEILE LIEGEN AUF DER HAND

- **Ein Trainingsgerät für alle**

Der Aufbau der Stationen lässt für jedes Trainingslevel und jedes Trainingsziel passende funktionelle Übungen zu.

- **Mit Basics zum Erfolg**

Mit Klassikern wie Liegestütz (Push-ups), Klimmzug (Pull-ups), Barrenstütz (Dips), Hangeln (Monkey Swing), Kniebeuge (Squats), Ausfallschritte (Lunges) und Rumpf-(Core-) Training lassen sich hervorragende Trainingseffekte erzielen.

- **Ein ganzheitliches Sportkonzept im Freien**

Fitness an der frischen Luft liefert den absoluten Energiekick und ist für jeden jederzeit zugänglich, ganz ohne den Gang ins Fitness-Studio.

- **Soziale Interaktion und Abwechslung**

Anwender motivieren sich gegenseitig. Functional Training, CrossFit, Freeletics, Calisthenics, BodyWeightTraining – alles ist möglich, alles macht Spaß!

- **Keine Gewichte, keine Ausreden**

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht ist ohne großen Aufwand enorm effektiv und bringt den Körper in Form.

- **Funktionelle Trainingsfläche inklusive**

Der empfohlene Fallschutzboden wird direkt zur funktionellen Trainingsfläche und eignet sich besonders für Druck-, Bauch- und Beinübungen, Yoga, Stretching, uvm.

NICS

DIN EN 16630: 2015 STANDORTGEBUNDENE FITNESSGERÄTE

SICHERHEITSTECHNISCHE ANFORDERUNGEN:

Alle eibe Calisthenics-Anlagen und deren Module entsprechen den Erfordernissen der DIN EN 16630 für standortgebundene Fitnessgeräte im Außenbereich. Fitnessgeräte sind nicht für die Installation in unmittelbarer Nähe von Kinderspielplätzen nach der Normreihe EN 1176 vorgesehen. Beachten Sie bitte, dass ein angemessener Abstand zu Spielplätzen einzuhalten ist (vgl. DIN EN 16630:2015 sicherheitstechnische Anforderungen).

ANWENDUNGSBEREICH:

Die Geräte sind für Jugendliche und Erwachsene oder Benutzer ab einer Körpergröße von mindestens 1,40 Meter bestimmt. Nach Definition der DIN EN 16630 sind die Calisthenics-Anlagen keine Spielplatzgeräte für Kinder (Normenreihe EN 1176), stationäre Trainingsgeräte für den Innenbereich (Normenreihe EN 957) oder frei zugängliche Multisportgeräte (EN 15312), auch wenn sie den Anforderungen jeder dieser Normen entsprechen (vgl. DIN EN 16630:2015 Anwendungsbereich).

Bewegungsraum:

Raum um das Fitnessgerät, der zur sicheren Benutzung erforderlich ist.

Übungsraum:

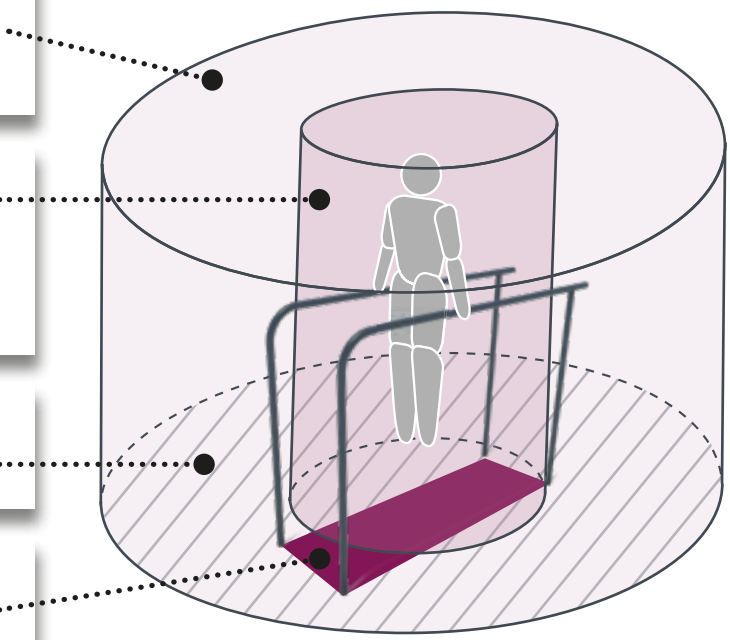
Raum in, auf oder um das Fitnessgerät, welchen die Benutzer des Gerätes zur Durchführung ihrer Übungen benötigen

Bewegungsfläche:

Grundfläche Bewegungsraum

Benutzerstelle:

Bereich eines Fitnessgeräts, der von einem Benutzer stehend, sitzend, liegend oder hängend eingenommen werden kann.



In Anlehnung an DIN EN 16630:2015

Der Begriff „Calisthenics“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „schöne Kraft“. Aufgegriffen und revolutioniert wurde die Idee Anfang des 21. Jahrhunderts in amerikanischen Großstädten. An Baugerüsten und Treppengeländern wurde eine neue Sportart geboren: das „Street Workout“. Im Zuge dessen entstanden kleine Sportparks mit Sprossenwänden, Klimmzugstangen und Barren.

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

CALISTHENICS-ANLAGEN MACHEN JEDEN STANDORT ZU EINEM ORT DER BEGEGNUNG

Jung und Alt, Laien und Profis, Anwohner und Gäste – sie alle profitieren von der Anziehungskraft dieses professionellen und wartungsarmen Allrounders: Eine professionelle Trainingsplattform für den ambitionierten Sportler, ein Bewegungsangebot an Universitäten und Schulen, um die Lernleistung zu erhöhen, für den Außenbereich von Fitness-Studios, für Sportvereine mit ganzheitlichem Ansatz oder für Städte, die ihren Anwohnern einen neuen Bewegungs-Treffpunkt schaffen wollen.

UNIVERSITÄTEN UND SCHULEN

Fit fürs Lernen
Denksport ist auch Sport und überaus fordernd. Jeder sollte seinem Kopf mal eine Pause gönnen und stattdessen in Bewegung kommen. Nach der Trainingseinheit an der frischen Luft ist man wieder fit für die nächste Denksportaufgabe.

Soziale Interaktion statt Einzeltraining
Durch Fitnessparks werden neue Treffpunkte gestaltet, bei denen gegenseitige Motivation und Team Building gestärkt werden.

Sportunterricht im Freien
Die Calisthenics-Anlagen stehen sofort zur Verfügung und müssen nicht auf- und abgebaut werden; die Sportstunde kann individuell gestaltet werden – und das an der frischen Luft.

STÄDTE UND KOMMUNEN

Ganzheitliches Sportkonzept im Freien
Calisthenics-Anlagen sind für jeden jederzeit, unverbindlich und kostenfrei. Mit den Anlagen schaffen Sie einen Treffpunkt für Generationen.

Bewegung während der Mittagspause
Angestellte umliegender Firmen erhalten die Möglichkeit, sich während der Mittagspause zu bewegen. Ein gemeinsames Training fördert den Teamgeist. Die Produktivität jedes Einzelnen steigt nach einer Sporteinheit an.

Ausgelegt auf hohen Nutzungsdruck
Materialauswahl und Konstruktion garantieren höchste Stabilität und Qualität.

NICS

SPORTVEREINE

Ganzkörpertraining
Weg vom Training einzelner Muskelgruppen: an den Calisthenics-Anlagen wird der ganze Körper beansprucht.

Für jede Altersstufe geeignet
In Sportvereinen sind Menschen jeder Altersstufe vertreten. Calisthenics-Anlagen bieten eine Plattform, an der alle gemeinsam trainieren können. Gemeinsames Training fördert den Teamgeist und lässt die Mitglieder näher zusammenrücken.

FITNESSSTUDIOS UND FREIZEITANLAGEN

Optionen für jeden Fitness-Typ
Calisthenics, Functional Training, Freeletics, TRX-Training, CrossFit, Klettern, Boxen, Leichtathletik und viele mehr.

Indoor-Training bei schönem Wetter?
Draußen ist schönes Wetter und niemand möchte im Fitness-Studio trainieren. Mit den Calisthenics-Anlagen kann auch im Außenbereich professionell trainiert werden.

Zusatzmaterial bietet Abwechslung
Thera-Bänder, TRX, Schlingentrainer, Klimmzugbänder, Turnringe, Boxsack und weiteres Zubehör ergänzt das sportliche Programm der eibe Calisthenics-Reihe. Dank des durchdachten Aufbaus lassen sich die Calisthenics-Anlagen ideal in den Reha-Bereich integrieren.

Aufwertung der bestehenden Anlagen
Neben den Klassikern wie Basketball- und Beachvolleyball-Feldern vervollständigt die Calisthenics-Reihe jedes Gelände hinsichtlich eines ganzheitlichem Bewegungsangebotes.

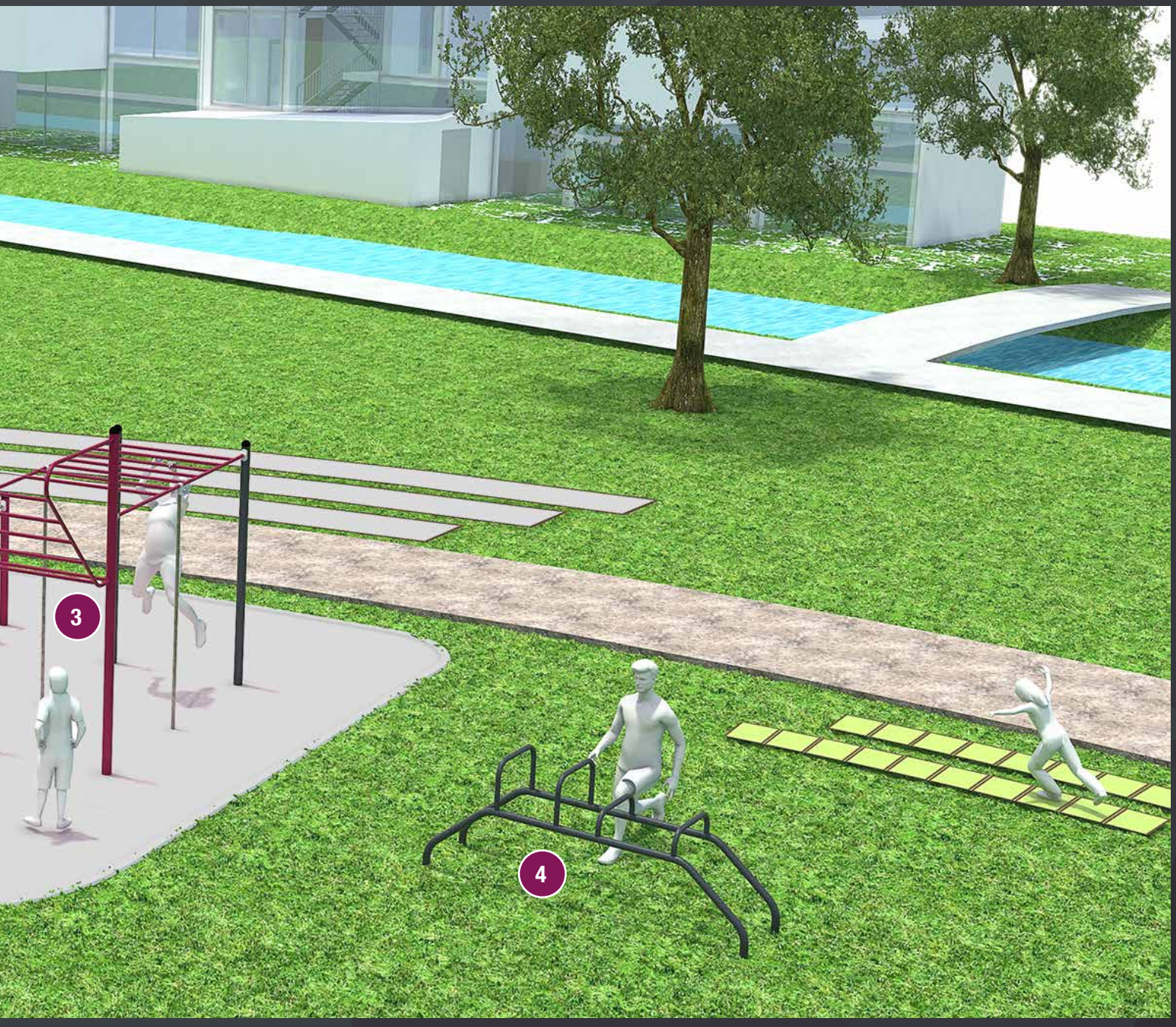
CALISTHE

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

TRAININGSGERÄTE UND AKTIVITÄTS-KONZEPTE FÜR DEN ÖFFENTLICHEN RAUM

Mit den eibe Calisthenics-Anlagen ermöglichen Städte und Kommunen ihren Bürgerinnen und Bürgern freien Zugang zu Fitnessparks und unterstützen damit das Bewusstsein für mehr Bewegung.

NICS



1 Calisthenics Sprossenleiter
2 Calisthenics Sit-up Bank gerade
3 Calisthenics-Anlage Maxi 02
4 Calisthenics Dip-Trainer
5 Calisthenics Sprungkiste groß
6 Calisthenics Sprungkiste klein

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

GANZHEITLICHES SPORTANGEBOT

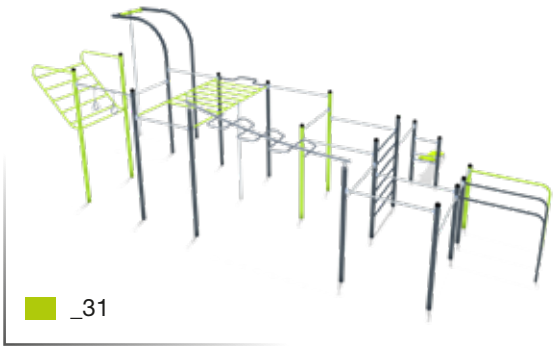
Ihre speziellen Anforderungen und Wünsche stehen bei eibe im Mittelpunkt der Planung Ihres Fitnessparks.

NICS

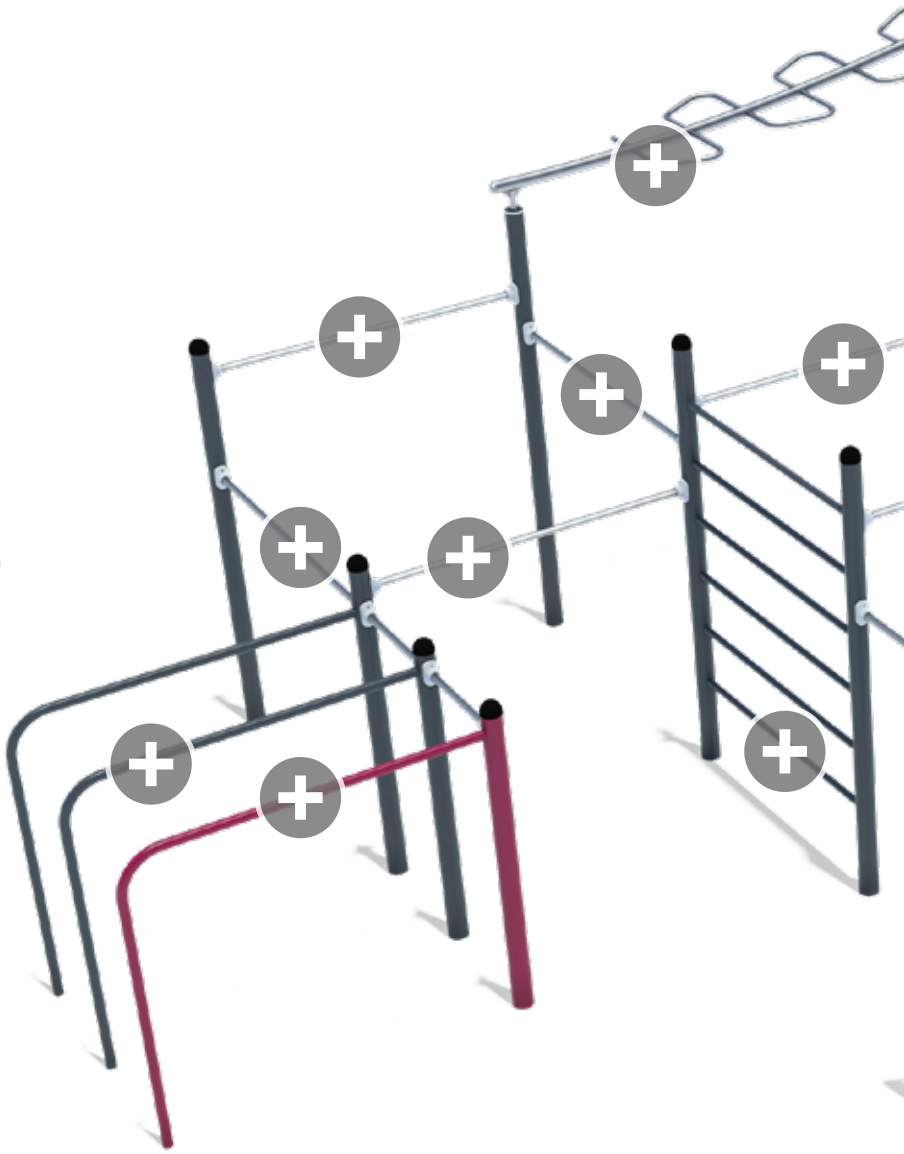
1 Calisthenics Kombi Bauch- und Liegestützstation
2 Calisthenics Kombi Hangel- und Sprossenleiter
3 Calisthenics Liegestütz- und Ruderstation
4 Calisthenics-Anlage Mini 01
5 Calisthenics Barren
6 Calisthenics Sprungkiste groß
7 Calisthenics Sprungkiste klein

EIN GERÄT – UNZÄHLIGE OPTIONEN FÜR TRAININGSÜBUNGEN

Das Fitnesswunder unter den eibe Calisthenics-Anlagen bietet aufgrund seiner Größe und Vielseitigkeit vielen Sportlern gleichzeitig passende Übungsmöglichkeiten. Barren in verschiedenen Breiten, Klimmzugstangen in unterschiedlichen Höhen, Hänge-Tools und absteigende Hangelleitern sorgen dafür, dass jede Übung an das jeweilige Fitness-Level angepasst werden kann.

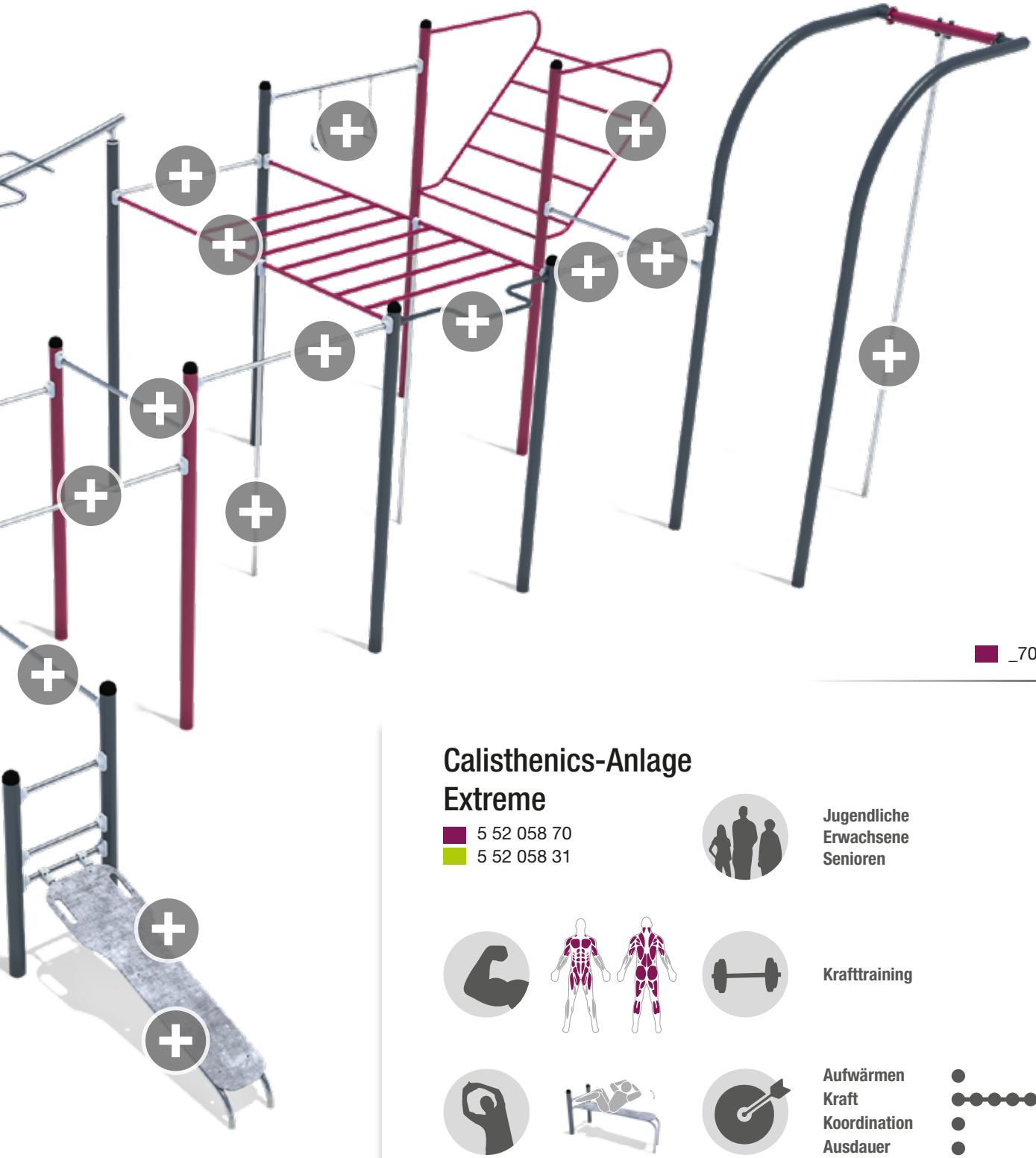


_31



Alle Übungen finden Sie in unserem Webshop unter Calisthenics.

NICS



_70

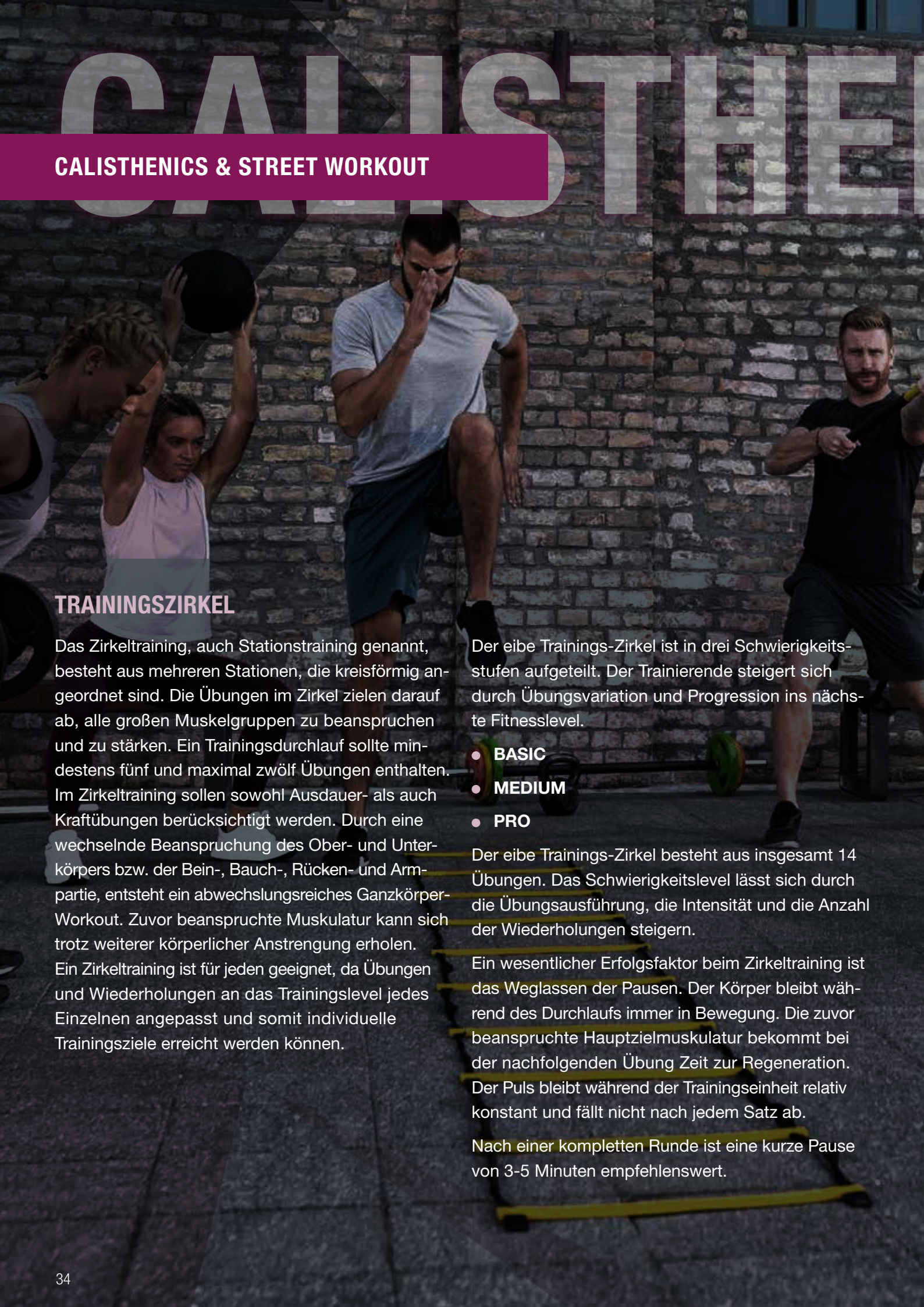
Calisthenics-Anlage Extreme

5 52 058 70
5 52 058 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren

Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Dehnung



TRAININGSZIRKEL

Das Zirkeltraining, auch Stationstraining genannt, besteht aus mehreren Stationen, die kreisförmig angeordnet sind. Die Übungen im Zirkel zielen darauf ab, alle großen Muskelgruppen zu beanspruchen und zu stärken. Ein Trainingsdurchlauf sollte mindestens fünf und maximal zwölf Übungen enthalten. Im Zirkeltraining sollen sowohl Ausdauer- als auch Kraftübungen berücksichtigt werden. Durch eine wechselnde Beanspruchung des Ober- und Unterkörpers bzw. der Bein-, Bauch-, Rücken- und Armpartie, entsteht ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Zuvor beanspruchte Muskulatur kann sich trotz weiterer körperlicher Anstrengung erholen.
Ein Zirkeltraining ist für jeden geeignet, da Übungen und Wiederholungen an das Trainingslevel jedes Einzelnen angepasst und somit individuelle Trainingsziele erreicht werden können.

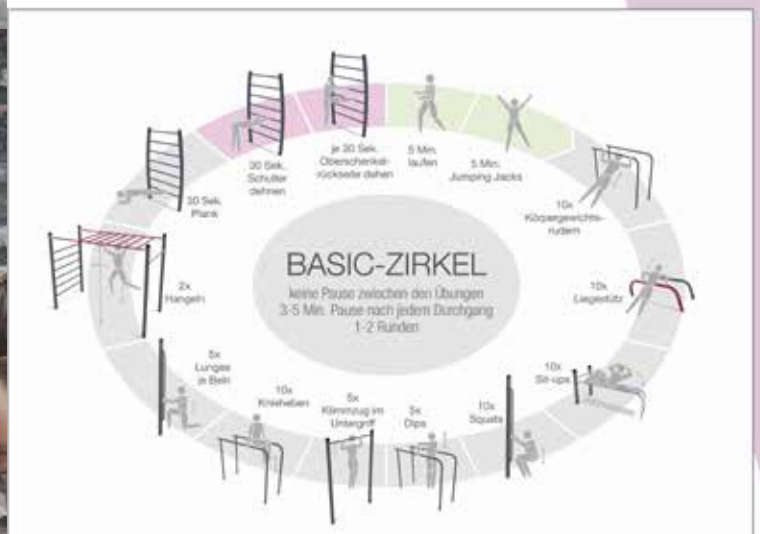
Der eibe Trainings-Zirkel ist in drei Schwierigkeitsstufen aufgeteilt. Der Trainierende steigert sich durch Übungsvariation und Progression ins nächste Fitnesslevel.

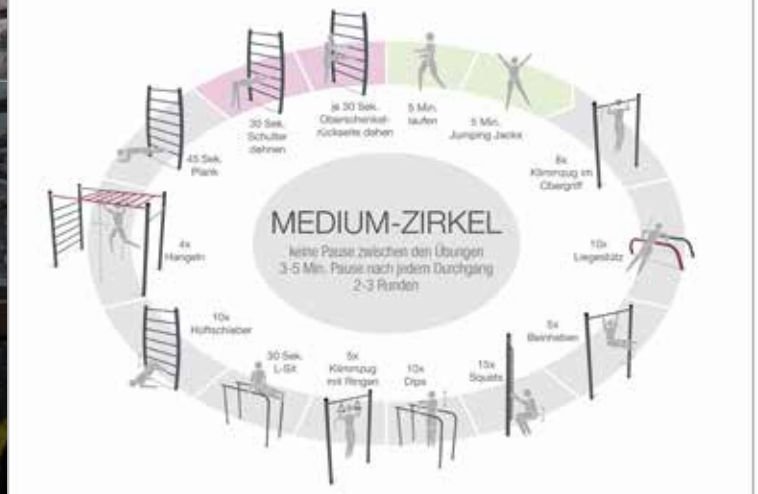
- **BASIC**
- **MEDIUM**
- **PRO**

Der eibe Trainings-Zirkel besteht aus insgesamt 14 Übungen. Das Schwierigkeitslevel lässt sich durch die Übungsausführung, die Intensität und die Anzahl der Wiederholungen steigern.

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor beim Zirkeltraining ist das Weglassen der Pausen. Der Körper bleibt während des Durchlaufs immer in Bewegung. Die zuvor beanspruchte Hauptzielmuskulatur bekommt bei der nachfolgenden Übung Zeit zur Regeneration. Der Puls bleibt während der Trainingseinheit relativ konstant und fällt nicht nach jedem Satz ab.

Nach einer kompletten Runde ist eine kurze Pause von 3-5 Minuten empfehlenswert.





Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene ab einer Körpergröße von 1,40 m und einem maximalen Körpergewicht von 140 kg.

Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung schaffen.

Bei Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden.

- Durch natürliche Bewegungsmuster Verbesserung von Kraft, Koordination, Stabilität und Mobilität.
- Individuelle Anpassung von Zirkel, Übungen und Wiederholungsanzahl an dem jeweiligen Fitness-Level.
- Trainiert alle Muskelgruppen und achtet auf saubere Übungs-Ausführung – Qualität vor Quantität!
- Muskelaufbau durch Progression: Basierend auf den erlernten Grundlagen stetige und progressive Steigerung zum nächsten Trainingslevel.
- Abwechselndes Training von verschiedenen Muskelpartien.

CALISTHENICS

Name des Fitnessparks:

Standort:

Telefonnummer & URL-Seite Wartungspersonal:

Notrufnummer:

POWERED BY eibe Komplett begeistert

Calisthenics Trainingsschild

5 52 072 0

KOMPAKTE CALISTHENICS-KOMBINATIONEN

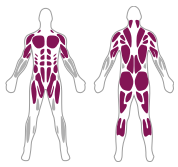
Platzsparend und doch mit allen wesentlichen Trainingselementen für die Stärkung von Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur ausgestattet, ist die Calisthenics-Anlage Maxi 01. Hier trainieren mehrere Nutzer gleichzeitig, dies motiviert und stärkt den Teamgeist. Klimmzüge und verschiedene Hangelübungen stärken die Arm- und Rumpfmuskulatur.

Die Calisthenics-Anlage Maxi 02 ist eine kompakte Trainingsunit an der sowohl Anfänger als auch Profisportler anspruchsvolle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren können. Die Übungen können dem individuellen Trainingslevel angepasst werden. Ein Einsteiger versucht sich beispielsweise an der geraden Hangelleiter, wohingegen der geübte Sportler seine Flying Pull-ups an der schräg positionierten Hangelleiter durchführt.

Calisthenics-Anlage Maxi 01

5 52 056 70
5 52 056 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

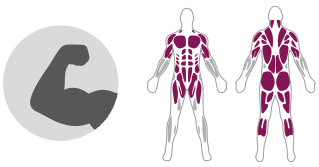
Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit
Dehnung

NICS

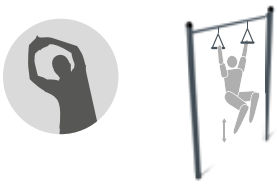
Calisthenics-Anlage
Maxi 02

5 52 057 70
5 52 057 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

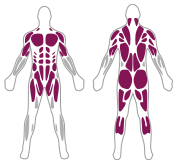


Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit
Dehnung

Calisthenics-Anlage Midi 01

5 52 054 70
5 52 054 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



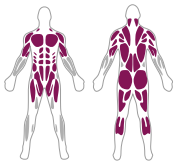
Krafttraining

Aufwärmen ●
Kraft ●●●●●
Koordination ●●
Ausdauer ●
Schnelligkeit ●
Dehnung ●●

Calisthenics-Anlage Midi 02

5 52 055 70
5 52 055 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

Aufwärmen ●
Kraft ●●●●●
Koordination ●●
Ausdauer ●
Schnelligkeit ●
Dehnung ●●

NICS

MUSKELAUFBAU MIT PROGRESSION – DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Progression im Training bedeutet, durch die Variation der Übungen und deren Intensität eine Effizienzsteigerung zu erreichen – ganz ohne Einsatz von zusätzlichen Gewichten. Somit ist Progression wahrscheinlich der wichtigste Faktor, wenn es darum geht, Muskeln und Kraft aufzubauen.

Am doppelten Barren der Calisthenics-Anlage Midi 01 liegt mit Übungen wie Dips und L-Sit der Trainingsschwerpunkt in Arm- und Schultermuskulatur. Der Reckwürfel ermöglicht mit höhenversetzten Stangen einen progressiven Muskelaufbau für jedes Trainingslevel.

Die Calisthenics-Anlage Midi 02 ist ein echtes Kraftpaket. Eine Trainingseinheit beansprucht viele Muskelgruppen: Sit-ups und Crunches am Bauchbrett stärken die Bauchmuskulatur und unterstützen einen stabilen Rücken. Eine Kletterpartie am senkrechten Seil fordert insbesondere Arm- und Beinmuskulatur. An der Sprossenwand sorgen vielseitige Übungen wie bulgarische Kniebeugen oder Planks für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining.

TRAINING AUF KLEINEM RAUM

Für den Einstieg in ein effektives Ganzkörpertraining reicht auch wenig zur Verfügung stehender Raum aus. Wie oft, wie lange und intensiv trainiert wird, ist jedem Sportler selbst überlassen. Damit ist Calisthenics auch ideal für Anfänger. Wichtig ist, dass alle Grundübungen sauber und kontrolliert ausgeführt werden. Somit ist ein guter Grundstein für ein effizientes Workout gelegt und Verletzungen durch Fehlbelastungen werden vermieden.

Die typischen Grundübungen des Calisthenics sind:

- **PULL-UPS**
- **PUSH-UPS**
- **SQUATS**
- **DIPS**
- **HANGING LEG RAISES** (Beinheben)

Wenn wenig Raum zur Verfügung steht, ist die Calisthenics-Anlage Mini 01 optimal geeignet. Sie bildet eine solide Grundlage für ein effektives Calisthenics-Training – Klimmzugstangen auf verschiedenen Höhen und eine Human Flag Stange.

Die Calisthenics-Anlage Mini 02 bietet zwei zusätzliche Module zur klassischen Calisthenics-Anlage: Trainingsringe und eine schräge Sprossenleiter für Flying Pull-ups oder verschiedene Klimmzüge.

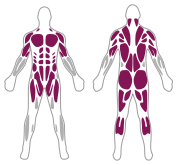
Das Training an den freihängenden Ringen ist am Anfang für den Trainierenden eine echte Herausforderung, da viel Körperkontrolle gefragt ist, um das Pendeln auszugleichen. Durch die Instabilität der Ringe werden Übungen anspruchsvoller und anstrengender, die Muskelkoordination wird verbessert.

NICS

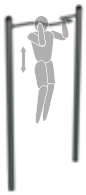
Calisthenics-Anlage Mini 01

5 52 052 70
5 52 052 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

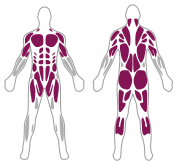


Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit
Dehnung

Calisthenics-Anlage Mini 02

5 52 053 70
5 52 053 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit
Dehnung

DIE BEDEUTUNG DES DEHNENS

Mindestens 430 Muskeln sind in unserem Körper aktiv, wenn wir uns bewegen. Damit Alltagsbewegungen reibungslos ablaufen und gut funktionieren können, muss unsere Muskulatur kräftig, ausdauernd und dehnfähig sein.

Das Muskeldehnen vor und nach dem Krafttraining ist ein wichtiger Teil des Workouts. Es trägt dazu bei, das Verletzungsrisiko durch nicht ausgelockerte Muskeln zu minimieren. Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln werden auf die Belastung vorbereitet und nach dem Training entspannt und regeneriert.

Positive Effekte des Dehnens:

- Steigerung Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur
- Verbesserung und Förderung der Beweglichkeit
- Beschleunigung der Regeneration
- Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens
- Vorbereitung der Muskulatur auf eine bevorstehende Belastung
- Verbesserung Elastizität der Muskeln, Bänder und Sehnen

Welche Arten des Dehnens gibt es?

Um die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern und Muskeln, Bänder und Sehnen in die Länge zu ziehen, existieren zwei gängige Dehnmethoden:

- Statisches Dehnen: das Halten der Spannung
- Dynamisches Dehnen: weiche Wippbewegungen

Die Wahl der richtigen Dehnmethode sollte auf die Sportart, das Trainingsziel und Trainingsphase, die Belastung und den Einsatzbereich abgestimmt werden.

Calisthenics
Liegestütz- und Ruderstation

5 52 070 0

Statisches Dehnen: Der zu dehnende Muskel wird langsam in eine Dehnposition gebracht und über längere Zeit (etwa 30-90 Sekunden) gehalten. Während der Dehnendposition findet keine Bewegung statt. Zwei bis drei Wiederholungen pro Muskelgruppe sind empfehlungswert.

Beispielübung: Bei gestreckten Beinen aus dem Stand heraus mit den Fingerspitzen die Zehen oder den Fußboden erreichen. Diese Dehnung über mehrere Sekunden halten.

Hinweis: Das statische Dehnen wird nach dem Training oder an trainingsfreien Tagen zur Unterstützung der muskulären Wiederherstellungsprozesse angewandt und ist nicht zur Vorbereitung auf das anstehende Workout geeignet. Das statische Dehnen vor dem Training verringert die Leistungsfähigkeit und erhöht die Verletzungsgefahr.

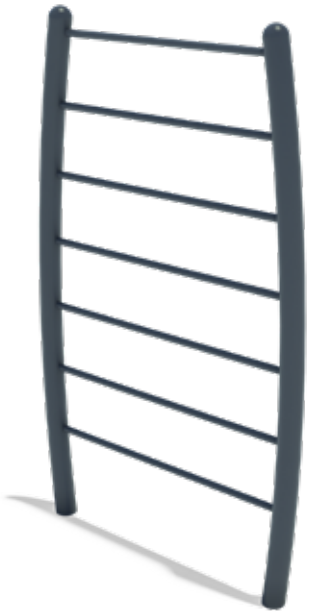
Dynamisches Dehnen: Bei dieser Methode wird der Muskel abwechselnd in die Länge gezogen und gelockert. Typisch hierfür sind rhythmische und weiche Wippbewegungen, im Gegensatz zum statischen Dehnen kommt der Körper während des Dehnvorgangs nicht zum Stillstand. Wichtig ist es, schwungvolle und ruckartige Bewegungen zu vermeiden.

Beispielübung: In der Ausgangsposition des Ausfallschrittes mit nach hinten aufgestelltem Bein wird versucht, in einer Wippbewegung immer tiefer zum Boden zu gelangen. Durch das stetige Nachwippen in der Dehnposition entsteht eine spürbare Dehnung in der Oberschenkelrückseite.

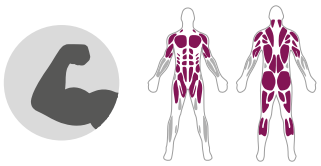
Hinweis: Das dynamische Dehnen ist zur Vorbereitung auf eine intensive Muskelarbeit geeignet. Es ist Teil des Warm-up einer Trainingseinheit, erwärmt die Strukturen und Muskeln des Körpers und erhöht kurzfristig die Beweglichkeit.

Calisthenics Sprossenleiter

5 52 071 0



Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining
Dehnen

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Dehnung

KLIMMZUG – DIE UNTERSCHIEDE DER GRIFFPOSITIONEN

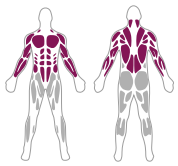
Der Klassiker im Calisthenics & Street Workout-Training ist der Klimmzugtrainer. Bei Klimmzügen wird von einem Ganzkörpertraining gesprochen, da der gesamte Oberkörper, speziell der Rückenmuskel (Latissimus) und der Bizeps, unabhängig von der Griffweite effektiv trainiert werden.

Bei der Ausführung der Klimmzüge existieren unterschiedliche Varianten hinsichtlich Griffart und Griffweite: Ober-, Unter- oder Hammergriff, weit, schulterbreit oder eng gefasst – je enger der Griff, desto stärker beanspruchen wir die Oberarmmuskel. Ein Wechsel zwischen den verschiedenen Variationen der Griffarten und Griffweiten während des Trainings setzt zusätzliche Trainingsanreize und ermöglicht eine symmetrische Beanspruchung der einzelnen Muskelpartien.

Calisthenics Klimmzugtrainer

5 52 060 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

Kraft
Koordination
Ausdauer

NICS

Klimmzug Obergriff (Pull-ups)

Definition: Beim Obergriff zeigen die Handflächen vom Körper weg, während der Trainierende die Klimmzugstange umfasst.

Griffweite: mindestens schulterbreit.

Schwierigkeit: hoch
Durch die Einwärtsdrehung der Unterarme kann der Bizeps nicht optimal mitarbeiten kann. Der Oberarmspeichenmuskel, der neben dem Latissimus die Arbeit unterstützen könnte, ist bei vielen Menschen dafür nicht kräftig genug.

Beanspruchte Muskelgruppe:
Durch diese Griffvariante wird der obere Rücken, insbesondere der Latissimus, gestärkt.

Klimmzug Untergriff (Chin-ups)

Definition: Beim Untergriff zeigen die Handflächen zum Körper.

Griffweite: Schulterbreit (+/- eine Handbreite).

Schwierigkeit: leicht
Für Einsteiger geeignet, da durch die Mitarbeit des Bizepses der Klimmzug deutlich leichter auszuführen ist.

Beanspruchte Muskelgruppe:
Diese Übung eignet sich besonders für das Armtraining, weil neben der Rücken- und Schultermuskulatur verstärkt Trizeps und Bizeps trainiert werden.

Hammergriff

Definition: Die Handinnenflächen zeigen zueinander und die Daumen zum Trainierenden (Voraussetzung ist eine Hammergriffstange).

Griffweite: Abhängig von Trainingsanlagen.

Schwierigkeit: mittel
Mix aus Ober- und Untergriff.

Beanspruchte Muskelgruppe:
Stärkung von Latissimus und Armmuskulatur (Bizeps).

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

WARUM IST EIN OBERKÖRPER-TRAINING WICHTIG?

Ein effektives Oberkörpertraining stabilisiert und unterstützt die Wirbelsäule, fördert einen aufrechten Gang und hilft somit, Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein starker Oberkörper resultiert aus einer Kombination gezielter Übungen für Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur.

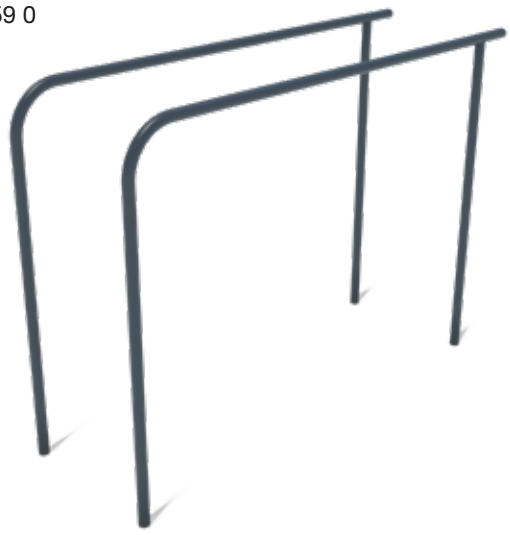
Ein Wechsel zwischen den verschiedenen Variationen der Griffarten und Griffweiten während des Trainings setzt zusätzliche Trainingsanreize und ermöglicht eine symmetrische Beanspruchung der einzelnen Muskelpartien.

Eine starke Oberkörpermuskulatur wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus:

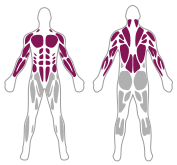
- Aufrechte Körperhaltung und Stabilisierung der Wirbelsäule
- Stärkung der Sehnen und Bänder und Vermeidung von Verletzungen
- Senkung von Krankheitsrisiken wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme und Osteoporose
- Umwandlung von Fettmasse in Muskelmasse

Calisthenics Barren

5 52 059 0



Jugendliche
Erwachsene
Senioren



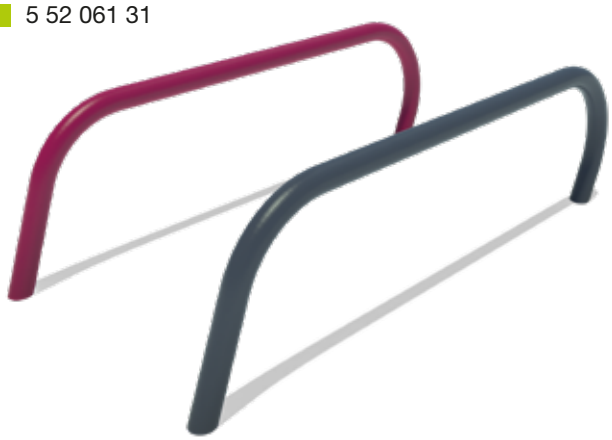
Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Dehnung

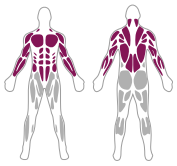
NICS

Calisthenics Parallets

5 52 061 70
5 52 061 31



Jugendliche
Erwachsene
Senioren

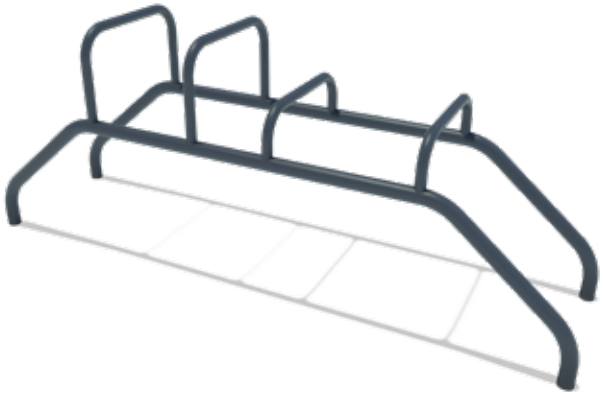


Krafttraining

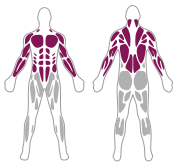
Kraft
Koordination
Ausdauer

Calisthenics Dip-Trainer

5 52 063 0



Jugendliche
Erwachsene
Senioren



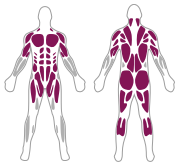
Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer

Calisthenics Kombi Hangel- und Sprossenleiter

5 52 062 70
5 52 062 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

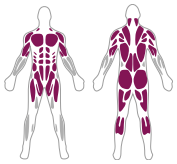
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

NICS

Calisthenics Kletterseil

5 52 066 70
5 52 066 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



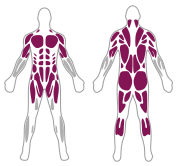
Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

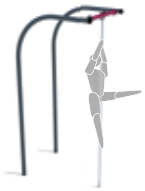
Calisthenics Kletter- und Pole-Dance-Stange

5 52 067 70
5 52 067 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining



Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit

BAUCHMUSKELTRAINING – EIN GANZHEITLICHES KRAFTTRAINING

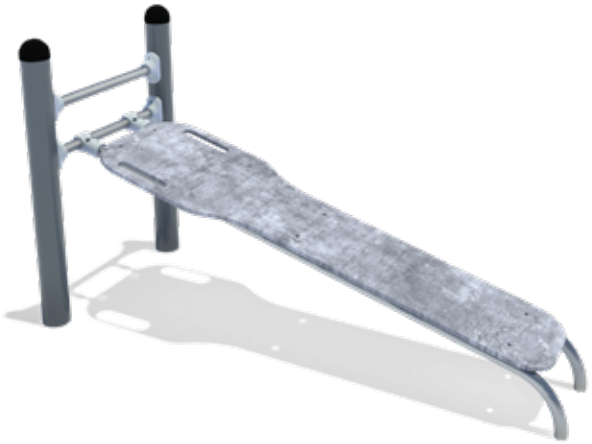
Unsere Bauchmuskeln bilden die Körpermitte und spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Rückens. Durch eine aktive Stärkung der beiden Muskelgruppen Bauch und Rücken wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat stabilisiert und entlastet. So können z.B. Rückenschmerzen gelindert und Verletzungen vorgebeugt werden.

Ob gerade oder in Schräglage, die Sit-up Bank ist das perfekte Trainingsgerät, um mit Übungen wie Sit-ups oder Beinheben die Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur zu unterstützen.

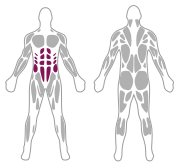
Die schräge Position der Trainingsbank erhöht den Widerstand der Übungsausführung und steigert dadurch den Schwierigkeitsgrad.

Calisthenics Sit-up Bank schräg

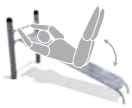
5 52 064 80
5 52 064 31



Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

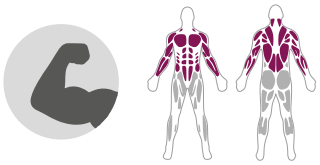


Kraft
Dehnung

Calisthenics Kombi
Bauch- und Liegestützstation

5 52 068 80
5 52 068 31

Jugendliche
Erwachsene
Senioren

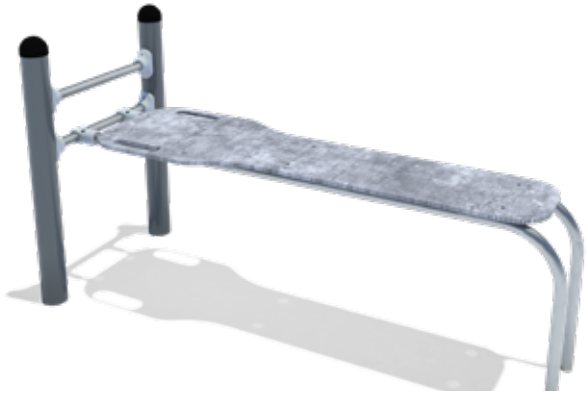


Krafttraining

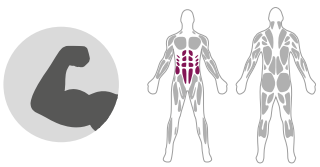
Kraft
Koordination
Ausdauer
Dehnung

Calisthenics Sit-up
Bank gerade

5 52 065 80
5 52 065 31



Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

Kraft
Dehnung

STARKE BEINMUSKULATUR – DAS POWER-PAKET FÜR DEN KÖRPER

Das Beintraining sollte bei einem Workout auf keinen Fall vernachlässigt werden. Denn neben dem Muskelaufbau des Oberkörpers und der Arbeit an den Problemzonen wie Bauch und Po, brauchen wir eine starke Beinmuskulatur, damit unser Körper elementare Funktionen und Aufgaben erfüllen kann. Die Beinmuskulatur besteht aus verschiedenen Muskelgruppen, die zusammenarbeiten müssen, um eine aufrechte Körperhaltung und Fortbewegung zu ermöglichen und das Gleichgewicht zu halten.

Bei Übungen wie Squats, Lunges oder Hüftschiebern werden neben der Beinmuskulatur auch die Gesäß-, Bauch- und Rückenstreckermuskulatur gestärkt und somit die gesamte Grundkörperspannung gefördert und trainiert.

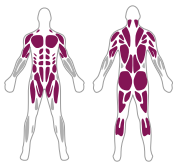
Fehlende Balance zwischen Unter- und Oberkörpermuskulatur hat eine schlechte Körperhaltung zur Folge. Durch eine gestärkte Gesäß- und Oberschenkelrückseitenmuskulatur werden das Becken und der Rücken stabilisiert und somit Haltungsschäden wie ein Hohlkreuz verhindert.

Die größte Muskelgruppe unseres Körpers bietet jede Menge Workout-Effekte. Um sie zu bewegen, braucht es eine große Menge an Energie. Zusätzlich zum normalen Bewegungsablauf kann durch gezieltes Beinmuskeltraining unser Kalorienverbrauch insgesamt signifikant gesteigert werden. Eine gut trainierte Beinmuskulatur verbrennt nicht nur während des Trainings jede Menge Energie, auch der Nachbrenneffekt sorgt dafür, dass im Ruhemodus der Grund- und Arbeitsumsatz gesteigert wird.

Calisthenics Sprungkiste groß

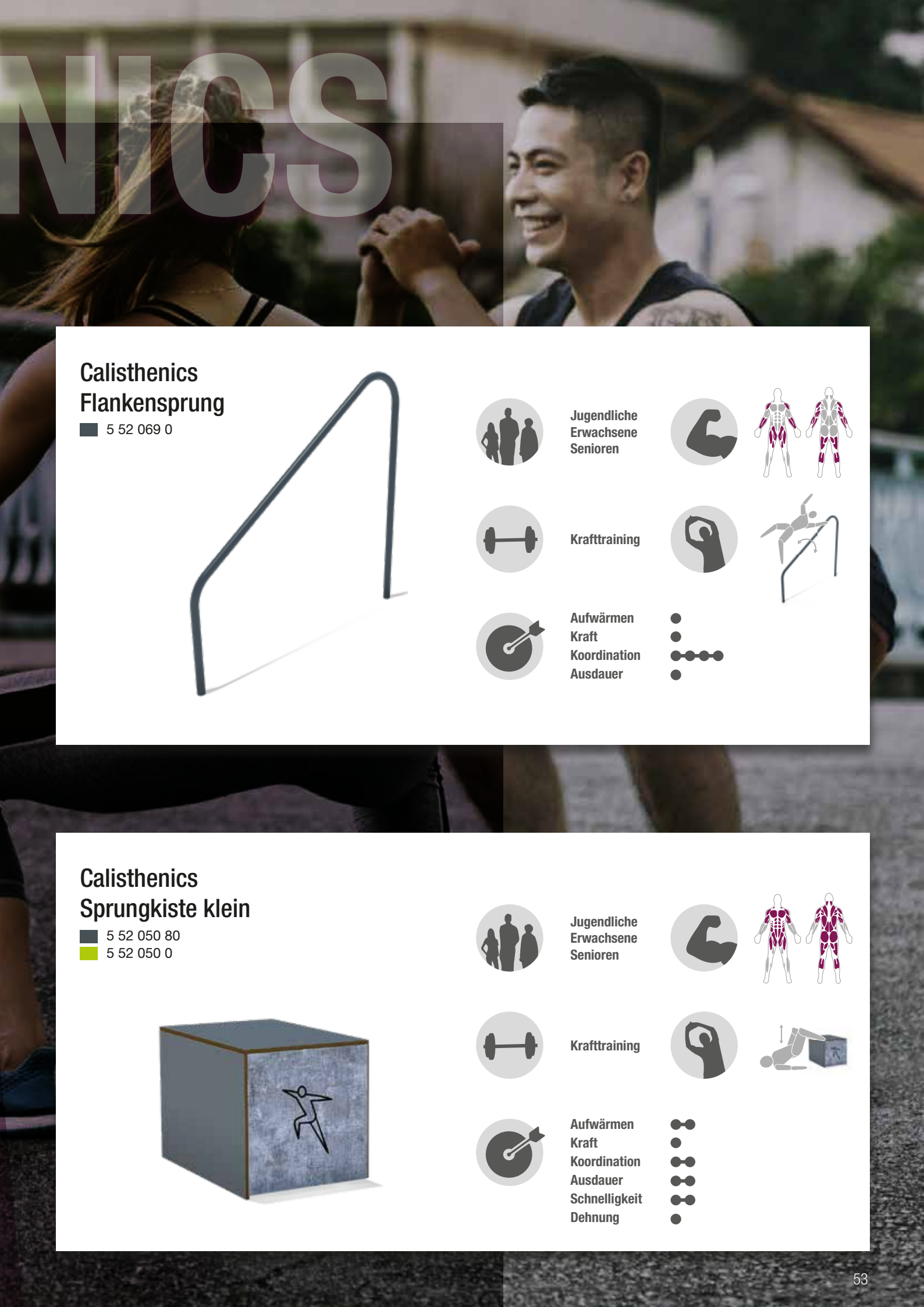
5 52 051 80
5 52 051 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren



Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit
Dehnung



Calisthenics Flankensprung

5 52 069 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren

Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer

Calisthenics Sprungkiste klein

5 52 050 80
5 52 050 0

Jugendliche
Erwachsene
Senioren

Krafttraining

Aufwärmen
Kraft
Koordination
Ausdauer
Schnelligkeit
Dehnung

eibe
Komplett begeistert

OUTDOOR ACTIVE

eibe Produktion + Vertrieb GmbH
Leonfeldnerstraße 77
A-4040 Linz
Österreich
Tel. +43 (0) 732 710 148
Fax +43 (0) 732 710 148 89
eibe@eibe.at
www.eibe.at

BLOG