Calisthenics Push-up-Barren – Outdoor Liegestützgriffe

Art.-Nr.: 7603
Preis: € 250



Farbgestaltung: Die Farben des Spielplatzgeräts sind frei wählbar (ohne Aufpreis) – die dargestellten Ausführung auf unserer Homepage dienen nur als Beispiel.

Modifikationen: Alle unsere Spielplatzanlagen können an Ihren individuellen Platzbedarf angepasst werden –

einzelne Spielelemente lassen sich, soweit normkonform möglich, individuell austauschen.

Diese kompakten **Parallelbarren für Liegestütze im Außenbereich** sind ein funktionelles Basiselement moderner Calisthenics- und Streetworkout-Anlagen. Die niedrige Bauhöhe ermöglicht vielseitige Übungen wie Push-ups, Plank-Variationen, L-Sits, Mountain Climbers oder statische Halteübungen.

Die ergonomische Griffhöhe sorgt für gelenkschonendes Training und eine größere Bewegungsamplitude im Vergleich zu klassischen Bodenübungen. Dadurch eignet sich das Gerät sowohl für Einsteiger als auch für ambitionierte Sportler.

Ideal für kommunale Bewegungsparks, Schulhöfe, Universitäten, Wohnquartiere oder kombinierte Fitness- und Calisthenics-Anlagen im öffentlichen Raum.

Technische Daten

Zertifizierung:
Zertifiziert nach EN 16630 für standortgebundene Fitnessgeräte im öffentlichen Bereich. Die Streetworkout- und Calisthenics-Geräte erfüllen zusätzlich die Vorgaben der EN 1176 für öffentliche Spielplatzanlagen.

Materialien & Konstruktion

Die widerstandsfähige Stahlkonstruktion garantiert eine lange Lebensdauer bei intensiver Nutzung im Outdoor-Fitnessbereich.

Ausstattung

Das Gerät kann **einzeln genutzt** oder flexibel in eine von uns individuell geplante **Calisthenics- bzw. Streetworkout-Anlage** integriert werden. Gerne entwickeln wir für Kommunen, Schulen, Vereine oder Wohnungsbaugesellschaften ein maßgeschneidertes Anlagenkonzept passend zu Fläche, Zielgruppe und Budget.

Technische Daten

Altersempfehlung: 14–99 Jahre

Gerätemaße: 113 x 54 cm

Gesamthöhe: 32 cm

Maximale Fallhöhe: 32 cm

Sicherheitsareal: 413 x 354 cm

Fallschutzhöhen

Bodenmaterial	Beschreibung Richtwerte zur Fallhöhe gem. DIN EN 1176	Mindestschichtdicke + Wegspieleffekt	Max. Fallhöhe
Hartbelag (Beton, Asphalt, Pflaster, o.Ä)	Nicht geeignet bei Geräten mit erzwungener Bewegung		≤ 60 cm
Rasen	In Deutschland bis ≤ 150 cm, andere Länder ≤ 100 cm		≤ 150 cm
Rindenmulch	Zerkleinerte Rinde von Nadelhölzern, Korngröße 20 mm bis 80 mm	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Rindenmulch	Zerkleinerte Rinde von Nadelhölzern, Korngröße 20 mm bis 80 mm	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Holzschnitzel	Mechanisch zerkleinertes Holz (keine Holzwerkstoffe), ohne Rinde und Laubanteile, Korngröße 5 mm bis 30 mm	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Holzschnitzel	Mechanisch zerkleinertes Holz (keine Holzwerkstoffe), ohne Rinde und Laubanteile, Korngröße 5 mm bis 30 mm	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Sand	Gewaschener Sand, Korngröße 0,2 mm bis 2 mm	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Sand	Gewaschener Sand, Korngröße 0,2 mm bis 2 mm	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Kies	Korngröße 2 mm bis 8 mm rund und gewaschen	20 cm + 10 cm = 30 cm	≤ 200 cm
Kies	Korngröße 2 mm bis 8 mm rund und gewaschen	30 cm + 10 cm = 40 cm	≤ 300 cm
Fallschutzplatten	Max. Fallhöhe nach Herstellerangaben		

Galerie



