

Fitness Geräte

Sei fit mit Novum!



NOVUM





DIE FITNESSGERÄTE DER FIRMA NOVUM SIND EINE SICHERE UND GUTE INVESTITION FÜR VIELE JAHRE!

Geräte für den Fitness Park

Fitnesspark im Freien ist eine Idee zur aktiven Freizeitbeschäftigung an der frischen Luft. Eine moderne Verbindung des Angenehmen mit dem Nützlichen, sowie die Chance den eigenen Lebensstil zu verbessern! Eine Kollektion von Stahl-Fitness-Geräten steigert die Attraktion von Parks, Grünanlagen, Siedlungen, Sportobjekten, Kurorten und Sportclubs.

NOVUM wer sind wir ?

NOVUM bedeutet Qualität und Zuverlässigkeit. Seit mehreren Jahren stärken wir konsequent unsere Marktposition, bieten viele neue und interessante Lösungen an. Wir sind einer der führenden Hersteller von Spielplatzgeräten in Polen. In den Jahren 1996-2013 haben wir ca. 30 000 Spielplatzanlagen gebaut. Wir realisieren komplexe Investitionen verschiedener Art für Kunden wie Gemeinden, Genossenschaften, private Investoren, Baufirmen und Bildungseinrichtungen.

Qualität und Sicherheit ist unsere Priorität!

Wir bieten die komplette Unterstützung bei der Realisierung Ihres Projektes.

Auf Wunsch des Kunden:

- unterstützen wir bei der Auswahl der Ausrüstung,
- bieten wir professionelle Beratung,
- bereiten wir die Visualisierung des geplanten Platzes vor, angepasst den Bedürfnissen des Kunden sowie der Geländebedingungen.

Jetzt NEU ! Fitnessgeräte mit dynamischen Dämpfungselementen.

Warum sollen Sie NOVUM vertrauen?



Qualität

Wir verwenden nur die hochwertigsten Materialien.



Sicherheit

Alle unsere Geräte sind völlig sicher.



Erfahrung

Wir sind seit 1996 auf dem Markt.



Service

Wir bieten sowohl Garantie als auch Service nach der Garantie an.



Garantie

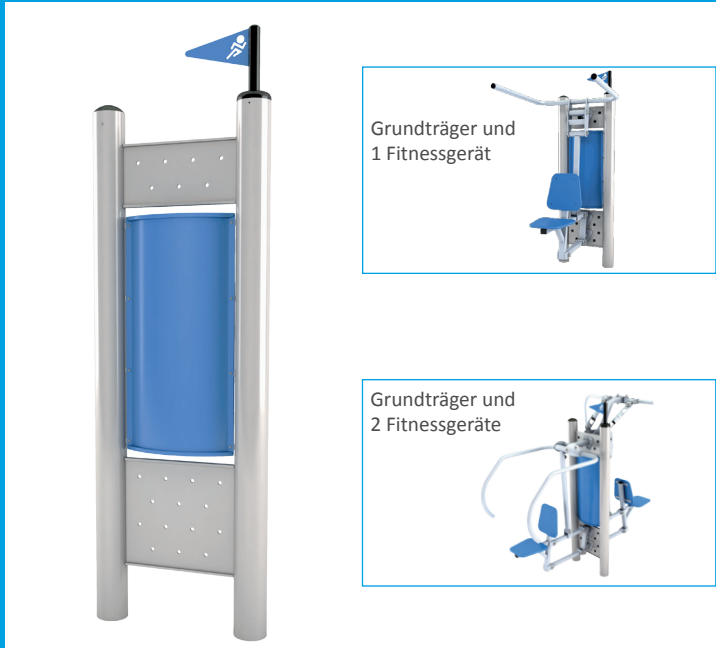
Wir bieten eine Garantie von 2 Jahren an.

Zertifikate und Normen

Alle unsere Geräte haben die erforderlichen Qualitäts- und Sicherheitszertifikate.

Fitnessgeräte mit Grundträgern

Grundträger



- Massiver Grundträger für alle Fitness-Elemente
- Beidseitige Montage von Geräten möglich, Träger für Infotafel (inklusive)
- Einfaches Montagesystem, Fertigung aus Stahl S235, verzinkt und pulverbeschichtet
- Wetterfest und robust gegen Vandalismus
- Rohrdurchmesser 114 mm, Stahlblech 8 mm
- Montage auf Betonfundament 1000 x 1000 x 250 mm, 30cm unterhalb fertiger Ebene

Fitnessgeräte



- Die Fitnessgeräte sind aus Stahl S235 produziert, verzinkt und pulverbeschichtet (witterungsbeständig)
- Die Hauptmetallelemente sind mindestens 3,2 mm stark und rund
- Sitze und Lehnen sind aus HDPE oder wahlweise Edelstahl oder Metall verzinkt u. pulverbeschichtet, wetterfest
- Fußtritte und Schrauben aus Edelstahl
- Hohe Qualität der Stoßdämpfer - diese dienen zur Dämpfung und Vibrationsbeseitigung bei Übungen.
- Es werden 2 verschiedene Lager benutzt: Kugel- und Kegellager

Die Fitnessgeräte sind hochbelastbar und wartungsarm. Exklusives und elegantes Design.

Wichtige Funktionen:



Stärkung der Oberkörper- und Armmuskulatur



Förderung der Koordination



Stärkung der Unterkörper- und Beinmuskulatur



Stärkung der Gesäßmuskulatur



Massage der Hüftmuskulatur.



Stärkung der Bauchmuskulatur



Verbessert die Kondition und formt den Körper



Stärkung der Rückenmuskulatur



Verbessert den Gleichgewichtssinn



Massage der Rückenmuskulatur

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Aktiviert und verstärkt die unteren Muskelpartien, verbessert die Leistungsfähigkeit der oberen Körperteile und des allgemeinen körperlichen Zustandes.

Art der Übung:

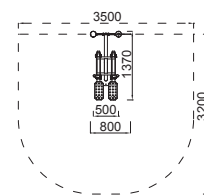
Stellen Sie beide Füße auf die Fußtritte und halten Sie beide Griffe mit den Händen. Bewegen Sie die Beine vor und zurück, drücken Sie die Handgriffe abwechselnd nach vorn und zurück.

Maße: H 205 x B 137 x T 50 cm

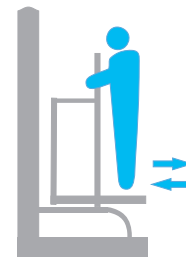
Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Langlauf	4416		
Grundträger	4401		

Langlauf Artikelnummer 4416

Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Aktiviert alle Körperteile, steigert die Leistungsfähigkeit.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie die Füße auf die Fußtritte. Halten Sie beide Griffe. Strecken Sie die Beine und ziehen Sie parallel die Handgriffe zum Körper.

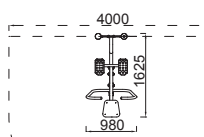
Maße: H 205 x B 62 x T 148,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Rudermaschine	4405		
Grundträger	4401		

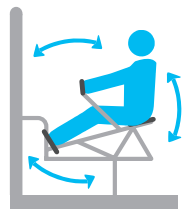
Fitnessgerät mit Metallsitz: 4405SN

Rudermaschine Artikelnummer 4405

Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Trainiert die Oberkörpermuskulatur, verbessert Brustkorb- und Schultermuskeln, steigert den richtigen Muskelaufbau.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz, lehnen Sie sich zurück und halten die Handgriffe fest. Drücken Sie die Griffe von sich weg und ziehen diese wieder zu sich heran.

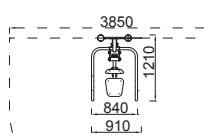
Maße: H 205 x B 62 x T 121 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Sitz-Schulter-Press	4414		
Grundträger	4401		

Fitnessgerät mit Metalllehne und -sitz: 4414SN

Sitz-Schulter-Press Artikelnummer 4414

Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Muskulatur der Beine und der Gesäßbacken. Verbessert die Koordination und Kondition.

Art der Übung:

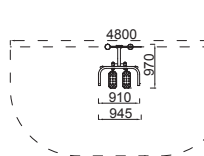
Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte und greifen Sie beide Handgriffe. Bewegen Sie die Beine wie ein Hampelmann nach außen und wieder zurück.

Maße: H 205 x B 62 x T 97 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Hampelmann	4420		
Grundträger	4401		

Hampelmann Artikelnummer 4420

Sicherheitsbereich



Art der Übung:

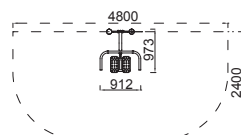




Pendel Artikelnummer 4413



Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Unterkörper- und Wirbelsäulenmuskulatur. Verbessert den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

Art der Übung:

Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte und greifen Sie beide Handgriffe. Folgen Sie den Bewegungen des Pendels nach rechts und nach links.

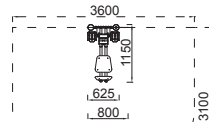
Maße: H 205 x B 62 x T 97,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Pendel	4413		
Grundträger	4401		

Beinpresse Artikelnummer 4410



Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Unterstützt den Muskelaufbau der Beine. Beeinflusst die Gelenke und verbessert Herz und Kreislauf.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und stoßen Sie sich mit den Beinen ab.

Maße: H 205 x B 62 x T 115 cm

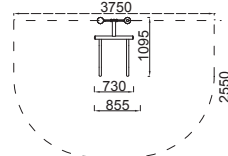
Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Beinpresse	4410		
Grundträger	4401		

Fitnessgerät mit Metalllehne und -sitz: 4410SN

Kniehebe Artikelnummer 4407



Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Arm-, Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Unterstützt eine richtige Körperhaltung.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit dem Rücken vor das Gerät und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf. Ziehen Sie die Beine an den Körper und lösen Sie die Belastung langsam.

Maße: H 205 x B 62 x T 109,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Kniehebe	4407		
Grundträger	4401		

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt den Muskelaufbau der Beine, verbessert die Funktionsfähigkeit des Organismus. Verbessert die Koordination und unterstützt eine richtige Körperhaltung. Belastet nicht die Gelenke.

Art der Übung:

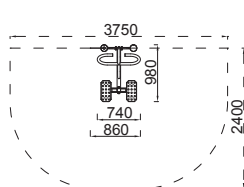
Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte. Beugen Sie leicht die Knie und belasten Sie die Tritte abwechselnd.

Maße: H 205 x B 62 x T 98 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Stepper	4417		
Grundträger	4401		

Stepper Artikelnummer 4417

Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke. Verbessert die Funktion des Kreislaufsystems und steigert die Koordination.

Art der Übung:

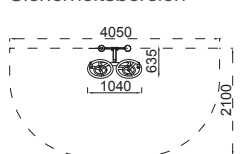
Stellen Sie sich gerade vor das Gerät und halten Sie die Griffe. Drehen Sie beide Räder. Wechseln Sie die Richtung und das Tempo.

Maße: H 205 x B 62 x T 63,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Tai Chi Räder - klein	4415		
Grundträger	4401		

Tai Chi Räder - klein Artikelnummer 4415

Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke. Verbessert die Funktion des Kreislaufsystems und steigert die Koordination.

Art der Übung:

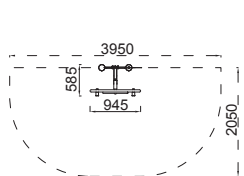
Stellen Sie sich gerade vor das Gerät, greifen Sie den Griff mit einer Hand und drehen Sie das Rad mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Wechseln Sie zwischen beiden Armen.

Maße: H 205 x B 62 x T 58,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Tai Chi Rad - groß	4402		
Grundträger	4401		

Tai Chi Rad - groß Artikelnummer 4402

Sicherheitsbereich



Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Unterstützt die Hüftgelenke und verbessert die Lendenmuskulatur. Steigert den Gleichgewichtssinn und dehnt die Bauchmuskeln.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Bodenplatte und greifen Sie beide Griffe. Bewegen Sie die Hüften links und rechts herum.

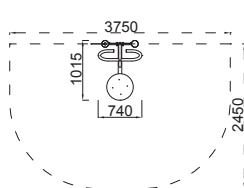
Maße: H 205 x B 62 x T 101,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Twister	4411		
Grundträger	4401		

Fitnessgerät mit Metallstandfläche: 4411SN

Twister Artikelnummer 4411

Sicherheitsbereich



Art der Übung:



241



4404 Crosstrainer

4405 Rudermaschine

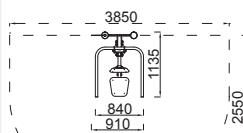
4414 Sitz-Schulter-Pressse

Klimmzug Artikelnummer 4412



Sicherheitsbereich

Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt den Oberkörper sowie die Muskulatur der Arme und des Rückens. Hilft beim Aufbau der Muskelmasse.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und halten Sie beide Griffe. Ziehen Sie diese nach unten, danach lösen Sie die Belastung wieder langsam.

Maße: H 205 x B 62 x T 113,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Klimmzug	4412		
Grundträger	4401		

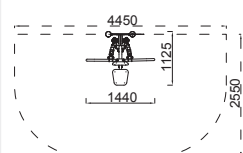
Fitnessgerät mit Metalllehne und -sitz: 4412SN

Butterfly Artikelnummer 4419



Sicherheitsbereich

Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkung der Arm-, Rücken-, Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur. Unterstützt eine richtige Körperhaltung.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und greifen Sie beide Griffe. Ziehen Sie die Griffe mittig vor Ihren Körper.

Maße: H 205 x B 62 x T 112,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Butterfly	4419		
Grundträger	4401		

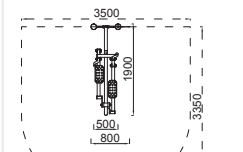
Fitnessgerät mit Metalllehne und -sitz: 4419SN

Crosstrainer Artikelnummer 4404



Sicherheitsbereich

Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Verbessert den Zustand der Gelenke, stärkt die Muskulatur von Beinen, Hüfte und Armen. Steigert die Leistungsfähigkeit und Kondition.

Art der Übung:

Stellen Sie sich auf die Fußtritte und halten Sie beide Griffe. Bewegen Sie die Arme und Beine vor und zurück.

Maße: H 205 x B 62 x T 190 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Crosstrainer	4404		
Grundträger	4401		

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Arm-, Hüft- und Beinmuskulatur. Verbessert die Funktionsfähigkeit des Organismus, steigert die Koordination.

Art der Übung:

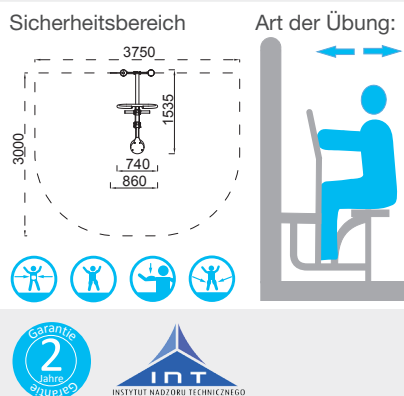
Setzen Sie sich auf den Sitz und greifen Sie beide Griffe. Ziehen Sie den Griff an den Körper heran bis der Rücken gerade ist.

Maße: H 205 x B 62 x T 153,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Reiter	4418		
Grundträger	4401		

Fitnessgerät mit Metallsitz: 4418SN

Reiter Artikelnummer 4418



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Hüftmuskulatur. Unterstützt den Muskelaufbau und verbessert die Kondition.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und greifen Sie den Griff mit beiden Händen. Bewegen Sie sich gleichmäßig nach rechts und links.

Maße: H 205 x B 62 x T 111 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Twister-Sitz	4422		
Grundträger	4401		

Fitnessgerät mit Metallsitz: 4422SN

Twister-Sitz Artikelnummer 4422



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Rücken- und Wirbelsäulenmuskulatur. Unterstützt eine richtige Körperhaltung.

Art der Übung:

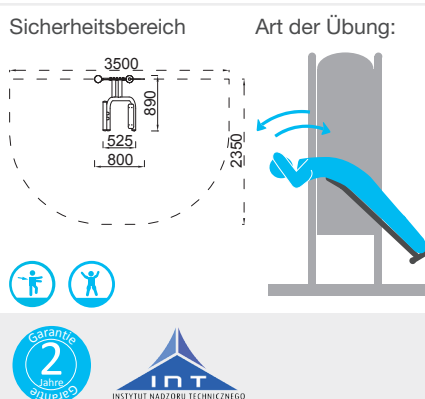
Legen Sie sich mit Blickrichtung zum Boden auf die Bank. Stützen Sie die Beine am Querbalken ab und legen Sie die Hände hinter den Kopf. Heben Sie den Oberkörper an und danach langsam wieder absenken.

Maße: H 205 x B 62 x T 89 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Rückenstrecker	4409		
Grundträger	4401		

Fitnessgerät mit Metallsitz: 4409SN

Rückenstrecker Artikelnummer 4409



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Beine- und Unterkörpermuskulatur. Verbessert die Kondition und Koordination.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und halten Sie beide Griffe. Stellen Sie die Füße auf die Pedale und bewegen Sie die Beine mit wechselndem Tempo.

Maße: H 205 x B 62 x T 112,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Fitness-Fahrrad	4421		
Grundträger	4401		

Fitnessgerät mit Metallsitz: 4421SN

Fitness-Fahrrad Artikelnummer 4421





4411 Twister

4410 Beinpresse

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur

Art der Übung:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank und stellen Sie Ihre Füße hinter die Fußrasten. Nehmen Sie Ihre Arme hinter den Kopf. Bewegen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und lösen dann langsam wieder die Belastung.

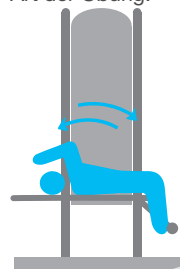
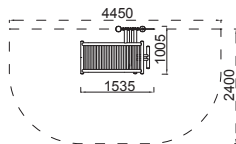
Maße: H 205 x B 62 x T 100,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Fitness-Bank	4408		
Grundträger	4401		

Fitness-Bank Artikelnummer 4408

Sicherheitsbereich

Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Hilft bei Dehnübungen der Arme und des Rumpfes, stärkt die Rücken- und Schultergürtelmuskulatur.

Art der Übung:

1. Methode: Halten Sie beide Griffe und ziehen Sie den Körper bis zur Brust hoch. Halten Sie Ihren Körper während der Übung gerade.

2. Methode: (Dehnung): Stellen Sie einen Fuß auf die Sprosse (auf Hüfthöhe), strecken Sie das Bein und beugen Sie den Körper abwechselnd zum linken und rechten Bein.

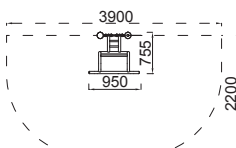
Maße: H 214 x B 62 x L 75,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Fitness-Leiter	4406		
Grundträger	4401		

Fitness-Leiter Artikelnummer 4406

Sicherheitsbereich

Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Reduziert die Muskelverspannungen und verbessert die Durchblutung.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät hin und drücken Sie die Hüfte an das bewegliche Element. Legen die Arme auf die Armauflagen. Mit den Beinen bewegen Sie Ihren Oberkörper durch Kniebewegungen nach oben und unten. Für eine intensivere Massage die Hüfte stärker auf das bewegliche Element drücken.

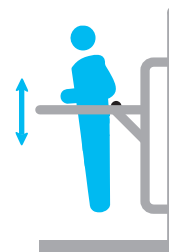
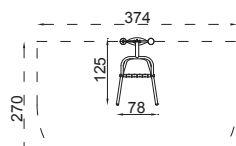
Maße: H 173 x B 101 x T 78 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Hüftmassage	4426		
Grundträger	4401		

Hüftmassage Artikelnummer 4426

Sicherheitsbereich

Art der Übung:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Bekämpft Rückenschmerzen und stärkt die Rückenmuskulatur.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät hin. Lehnen Sie den Rücken an die beweglichen Elemente. Bewegen Sie sich abwechselnd auf die linke und rechte Seite. Um die Massage zu intensivieren, die Handgriffe greifen und durch Drücken der Arme den Rücken stärker anlehnen.

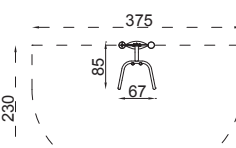
Maße: H 204 x B 67 x T 85 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Rückenmassage	4427		
Grundträger	4401		

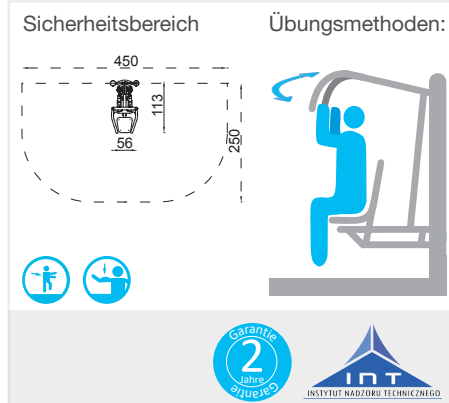
Rückenmassage Artikelnummer 4427

Sicherheitsbereich

Art der Übung:



Butterfly Reverse Artikelnummer 4425



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die hinteren Deltamuskeln.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und lehnen sich an. Die Ellbogen so lange beugen bis die Hände in Schulterhöhe sind. Greifen Sie die Griffe. Während Sie tief einatmen, bewegen Sie Ihre Arme nach hinten bis zur maximalen Muskelanspannung. Kurz so verbleiben und dann zurück in die Ausgangsposition gehen.
Maße: H 204 x B 115 x T 56 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Butterfly Reverse	4425		
Grundträger	4401		

Läufer Artikelnummer 4403



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Bein- und Hüftmuskulatur, verbessert die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Verbessert die Funktionsfähigkeit des Organismus und die Körperleistung.

Art der Übung:

Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte und greifen Sie beide Handgriffe. Bewegen Sie die Beine abwechselnd vor und zurück.
Maße: H 147 x B 62 x T 70 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Läufer	4403		

Pylon Artikelnummer 4401



Maße: H 205 x
B 12 x L 62 cm

Grundträger und
2 Fittesselemente

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Grundträger für alle Fitnessgeräte. Erlaubt die beidseitige Montage von zwei beliebigen Geräten und dient als Infotafel.

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Grundträger	4401		



Freistehende Fitnessgeräte



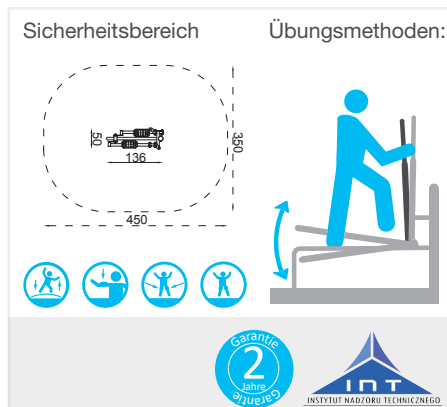
Qualitätseigenschaften:

- Montage des Fitnessgerätes am Grundträger der 30 cm unterhalb fertiger Ebene auf einem Betonfundament befestigt ist
- Alle Metallelemente sind aus Stahl S235 produziert, welche verzinkt und pulverbeschichtet (witterungsbeständig) sind
- Die Hauptmetallelemente haben eine Wandstärke von mindestens 3,2 mm
- Sitze und Lehnen sind aus wetterfestem HDPE mit einer Antirutschstruktur oder aus Metall (wunschweise)
- Fußtritte und Befestigungselemente sind aus Edelstahl
- Hohe Qualität der Stoßdämpfer
- Ausgestattet mit 2 verschiedenen und wartungsfreien Lagern: Kugel- und Kegellager
- Alle offenen Elemente sind mit Schutzkappen versehen

4417W Stepper



Crosstrainer Artikelnummer 4404W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Verbessert den Zustand der Gelenke, stärkt die Muskulatur von Beinen, Hüfte und Armen. Steigert die Leistungsfähigkeit und Kondition.

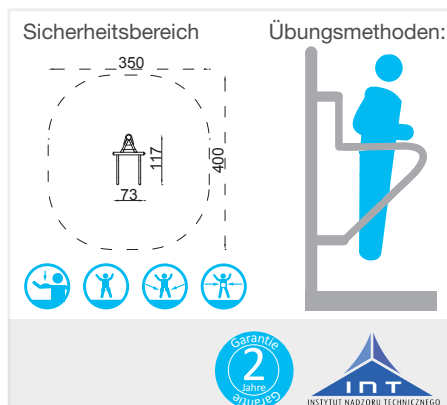
Art der Übung:

Stellen Sie sich auf die Fußtritte und halten Sie beide Griffe. Bewegen Sie die Arme und Beine vor und zurück.

Maße: H 205 x B 62 x T 190 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Crosstrainer	4404W		

Kniehebe Artikelnummer 4407W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

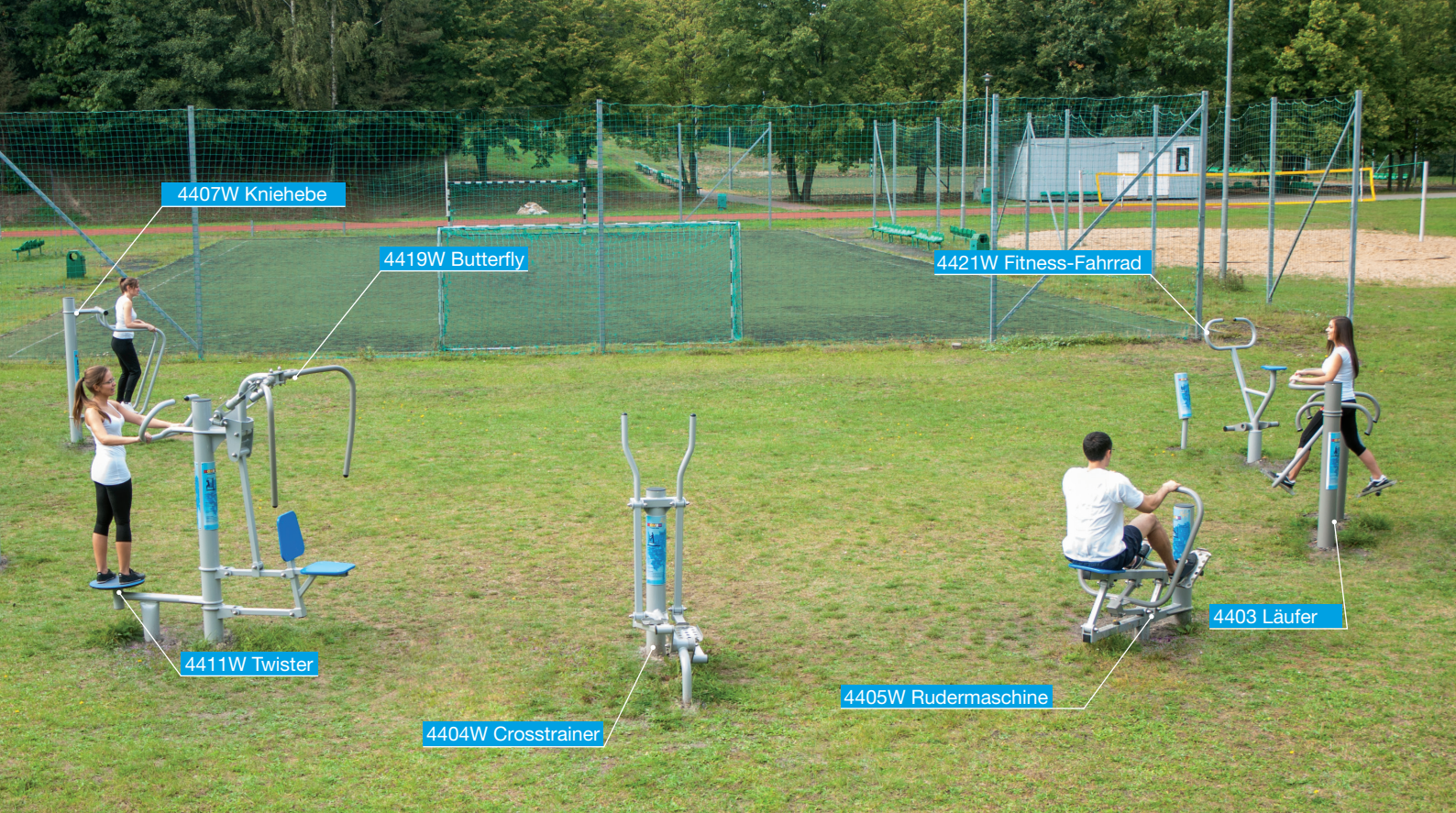
Stärkt die Arm-, Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Unterstützt eine richtige Körperhaltung.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit dem Rücken vor das Gerät und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf. Ziehen Sie die Beine an den Körper und lösen Sie die Belastung langsam.

Maße: H 205 x B 62 x T 109,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Kniehebe	4407W		



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Aktiviert alle Körperteile, steigert die Leistungsfähigkeit.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie die Füße auf die Fußtritte. Halten Sie beide Griffe. Strecken Sie die Beine und ziehen Sie parallel die Handgriffe zum Körper.

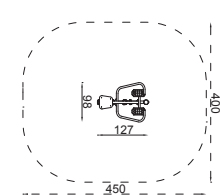
Maße: H 205 x B 62 x T 148,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Rudermaschine	4405W		

Fitnessgerät mit beweglichem Metallelement: 4405WSN

Rudermaschine Artikelnummer 4405W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Unterstützt die Hüftgelenke und verbessert die Lendenmuskulatur. Steigert den Gleichgewichtssinn und dehnt die Bauchmuskeln.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Bodenplatte und greifen Sie beide Griffe. Bewegen Sie die Hüften links und rechts herum.

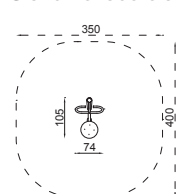
Maße: H 205 x B 62 x T 101,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Twister	4411W		

Fitnessgerät mit Metallstandfläche: 4411WSN

Twister Artikelnummer 4411W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:

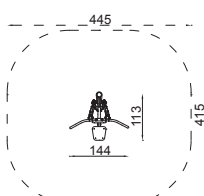




Butterfly Artikelnummer 4419W



Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkung der Arm-, Rücken-, Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur. Unterstützt eine richtige Körperhaltung.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und greifen Sie beide Griffe. Ziehen Sie die Griffe mittig vor Ihren Körper.

Maße: H 205 x B 62 x T 112,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Butterfly	4419W		

Fitnessgerät in der Version mit einer Metallehne und -sitz. - 4419WSN

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Arm-, Hüft- und Beinmuskulatur. Verbessert die Funktionsfähigkeit des Organismus, steigert die Koordination.

Art der Übung:

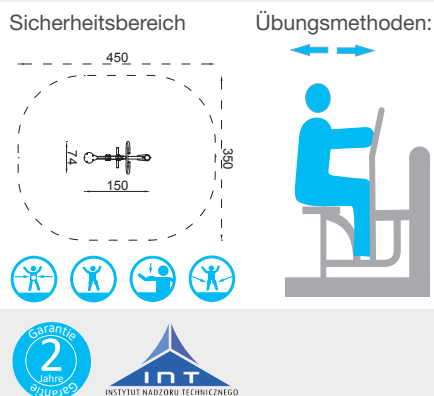
Setzen Sie sich auf den Sitz und greifen Sie beide Griffe. Ziehen Sie den Griff an den Körper heran bis der Rücken gerade ist.

Maße: H 205 x B 62 x T 153,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Reiter	4418W		

Fitnessgerät mit Metallsitz: 4418WSN

Reiter Artikelnummer 4418W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Hüftmuskulatur. Unterstützt den Muskelaufbau und verbessert die Kondition.

Art der Übung:

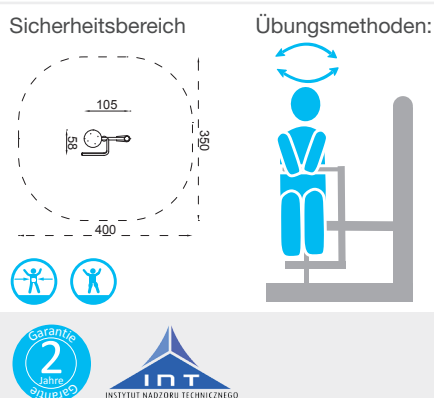
Setzen Sie sich auf den Sitz und greifen Sie den Griff mit beiden Händen. Bewegen Sie sich gleichmäßig nach rechts und links.

Maße: H 205 x B 62 x T 111 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Twister-Sitz	4422W		

Fitnessgerät mit Metallsitz: 4422WSN

Twister-Sitz Artikelnummer 4422W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Rücken- und die Wirbelsäulenmuskulatur. Unterstützt eine richtige Körperhaltung.

Art der Übung:

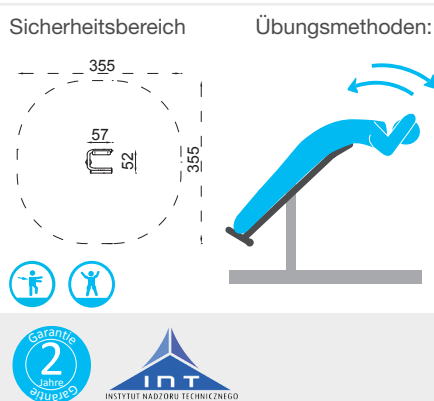
Legen Sie sich mit Blickrichtung zum Boden auf die Bank. Stützen Sie die Beine am Querbalken ab und legen Sie die Hände hinter den Kopf. Heben Sie den Oberkörper an und danach langsam wieder absenken.

Maße: H 205 x B 62 x T 89 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Rückenstrecker	4409W		

Fitnessgerät mit Metallanlehne: 4409WSN

Rückenstrecker Artikelnummer 4409W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Beine- und Unterkörpermuskulatur. Verbessert die Kondition und Koordination.

Art der Übung:

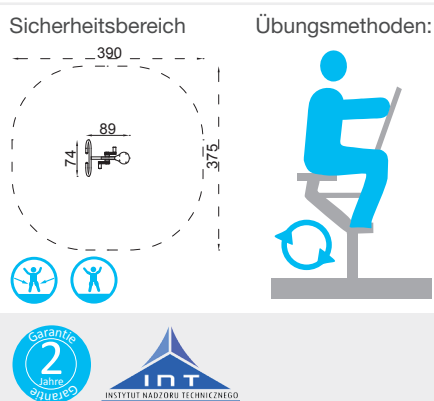
Setzen Sie sich auf den Sitz und halten Sie beide Griffe. Stellen Sie die Füße auf die Pedale und bewegen Sie die Beine mit wechselndem Tempo.

Maße: H 205 x B 62 x T 112,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Fitness-Fahrrad	4421W		

Fitnessgerät mit Metallsitz: 4421WSN

Fitness-Fahrrad Artikelnummer 4421W



Fitness-Leiter Artikelnummer 4406W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Hilft bei Dehnübungen der Arme und des Rumpfes, stärkt die Rücken- und Schultergürtelmuskulatur.

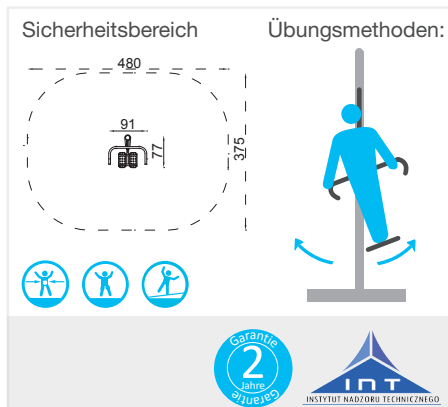
Art der Übung:

- 1. Methode:** Halten Sie beide Griffe und ziehen Sie den Körper bis zur Brust hoch. Halten Sie Ihren Körper während der Übung gerade.
- 2. Methode:** (Dehnung): Stellen Sie einen Fuß auf die Sprosse (auf Hüfthöhe), strecken Sie das Bein und beugen Sie den Körper abwechselnd zum linken und rechten Bein.

Maße: H 214 x B 75,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Fitness-Leiter	4406W		

Pendel Artikelnummer 4413W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Unterkörper- und Wirbelsäulenmuskulatur. Verbessert den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

Art der Übung:

Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte und greifen Sie beide Handgriffe. Folgen Sie den Bewegungen des Pendels nach rechts und nach links.

Maße: H 205 x B 62 x T 97,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Pendel	4413W		

Beinpresse Artikelnummer 4410W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Unterstützt den Muskelaufbau der Beine. Beeinflusst die Gelenke und verbessert Herz und Kreislauf.

Art der Übung:

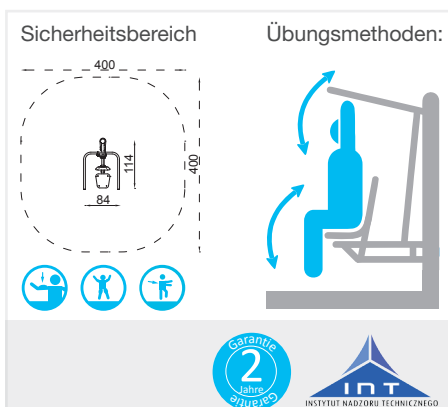
Setzen Sie sich auf den Sitz und stoßen Sie sich mit den Beinen ab.

Maße: H 205 x B 62 x T 115 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Beinpresse	4410W		

Fitnessgerät mit Sitz und Lehne aus Metall: 4410WSN

Klimmzug Artikelnummer 4412W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt den Oberkörper sowie die Muskulatur der Arme und des Rückens. Hilft beim Aufbau der Muskelmasse.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und halten Sie beide Griffe. Ziehen Sie diese nach unten, danach lösen Sie die Belastung wieder langsam.

Maße: H 205 x B 62 x T 113,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Klimmzug	4412W		

Fitnessgerät mit Metalllehne und -sitz: 4412WSN

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Aktiviert und verstärkt die unteren Muskelpartien, verbessert die Leistungsfähigkeit der oberen Körperteile und des allgemeinen körperlichen Zustandes.

Art der Übung:

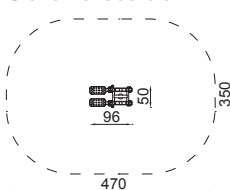
Stellen Sie beide Füße auf die Fußtritte und halten Sie beide Griffe mit den Händen. Bewegen Sie die Beine vor und zurück, drücken Sie die Handgriffe abwechselnd nach vorn und zurück.

Maße H 205 x B 137 x T 50 cm

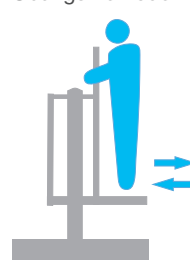
Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Langlauf	4416W		

Langlauf Artikelnummer 4416W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt den Muskelaufbau der Beine, verbessert die Funktionsfähigkeit des Organismus. Fördert die Koordination und unterstützt eine richtige Körperhaltung. Belastet nicht die Gelenke.

Art der Übung:

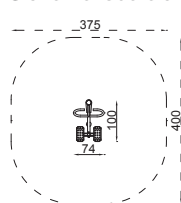
Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte. Beugen Sie leicht die Knie und belasten Sie die Tritte abwechselnd.

Maße: H 205 x B 62 x T 98 cm

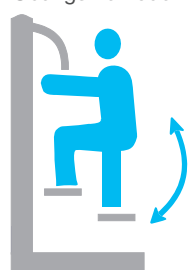
Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Stepper	4417W		

Stepper Artikelnummer 4417W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Trainiert die Oberkörpermuskulatur, verbessert Brustkorb- und Schultermuskeln, steigert den richtigen Muskelaufbau.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz, lehnen Sie sich zurück und halten die Handgriffe fest. Drücken Sie die Griffe von sich weg und ziehen diese wieder zu sich heran.

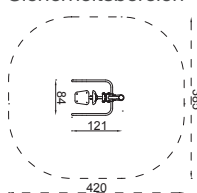
Maße: H 205 x B 62 x T 121 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Sitz-Schulter-Pressse	4414W		

Fitnessgerät mit Metalllehne und -sitz: 4414WSN

Sitz-Schulter-Pressse Artikelnummer 4414W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Muskulatur der Beine und der Gesäßbacken. Verbessert die Koordination und Kondition.

Art der Übung:

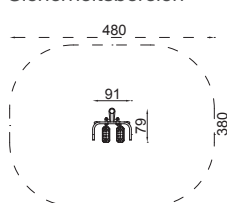
Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte und greifen Sie beide Handgriffe. Bewegen Sie die Beine wie ein Hampelmann nach außen und wieder zurück.

Maße: H 205 x B 62 x T 97 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Hampelmann	4420W		

Hampelmann Artikelnummer 4420W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:





4419W Butterfly

4411W Twister

4404W Crosstrainer

4405W Rudermaschine

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke. Verbessert die Funktion des Kreislaufsystems und steigert die Koordination.

Art der Übung:

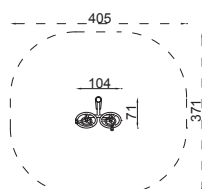
Stellen Sie sich gerade vor das Gerät und halten Sie die Griffe. Drehen Sie beide Räder. Wechseln Sie die Richtung und das Tempo.

Maße: H 205 x B 62 x T 63,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Tai Chi Räder - klein	4415W		

Tai Chi Räder - klein Artikelnummer 4415W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke. Verbessert die Funktion des Kreislaufsystems und steigert die Koordination.

Art der Übung:

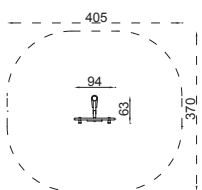
Stellen Sie sich gerade vor das Gerät, greifen Sie den Griff mit einer Hand und drehen Sie das Rad mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Wechseln Sie zwischen beiden Armen.

Maße: H 205 x B 62 x T 58,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Tai Chi Rad - groß	4402W		

Tai Chi Rad - groß Artikelnummer 4402W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Aktiviert alle Körperteile, steigert die Leistungsfähigkeit.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie die Füße auf die Fußtritte. Halten Sie beide Griffe. Strecken Sie die Beine und ziehen Sie parallel die Handgriffe zum Körper.

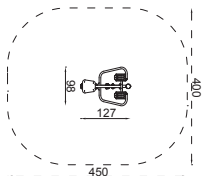
Maße: H 205 x B 62 x T 148,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Rudermaschine	4405W		

Fitnessgerät mit beweglichem Metallelement: 4405WSN

Rudermaschine Artikelnummer 4405W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur

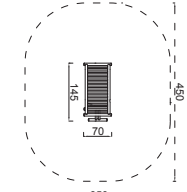
Art der Übung:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank und stellen Sie Ihre Füße hinter die Fußrasten. Nehmen Sie Ihre Arme hinter den Kopf. Bewegen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und lösen dann langsam wieder die Belastung. Maße: H 205 x B 62 x T 100,5 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Fitness-Bank	4408W		

Fitness-Bank Artikelnummer 4408W

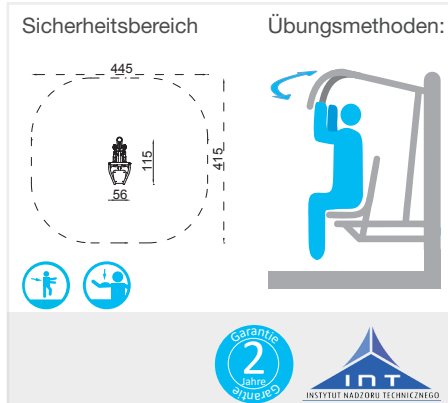
Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Butterfly Reverse Artikelnummer 4425W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die hinteren Deltamuskeln.

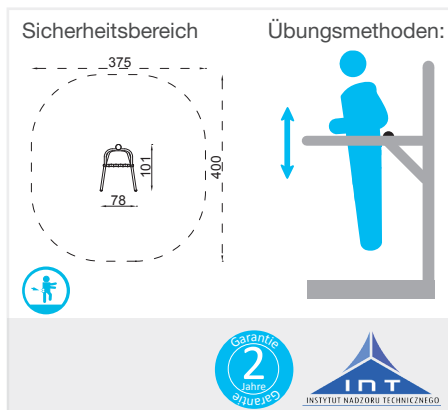
Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und lehnen sich an. Die Ellbogen so lange beugen bis die Hände in Schulterhöhe sind. Greifen Sie die Griffe. Während Sie tief einatmen, bewegen Sie Ihre Arme nach hinten bis zur maximalen Muskelanspannung. Kurz so verbleiben und dann zurück in die Ausgangsposition gehen.

Maße: H 204 x B 115 x T 56 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Butterfly Reverse	4425W		

Hüftmassage Artikelnummer 4426W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Reduziert die Muskelverspannungen und verbessert die Durchblutung.

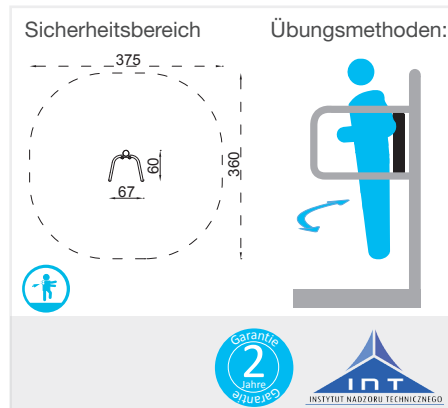
Art der Übung:

Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät hin und drücken Sie die Hüfte an das bewegliche Element. Legen die Arme auf die Armauflagen. Mit den Beinen bewegen Sie Ihren Oberkörper durch Kniebewegungen nach oben und unten. Für eine intensivere Massage die Hüfte stärker auf das bewegliche Element drücken.

Maße: H 173 x B 101 x T 78 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Hüftmassage	4426W		

Rückenmassage Artikelnummer 4427W



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Bekämpft Rückenschmerzen und stärkt die Rückenmuskulatur.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät hin. Lehnen Sie Ihren Rücken an die beweglichen Elemente. Bewegen Sie sich abwechselnd auf die linke und rechte Seite. Um die Massage zu intensivieren, die Handgriffe greifen und durch Drücken der Arme den Rücken stärker anlehnen.

Maße: H 204 x B 67 x T 85 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Rückenmassage	4427W		

Läufer Artikelnummer 4403



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Bein- und Hüftmuskulatur, verbessert die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Verbessert die Funktionsfähigkeit des Organismus und die Körperleistung.

Art der Übung:

Stellen Sie die Füße auf die Fußtritte und greifen Sie beide Handgriffe. Bewegen Sie die Beine abwechselnd vor und zurück.

Maße: H 147 x B 62 x T 70 cm

Fitnessgerät:	Artikelnummer	Netto:	Brutto:
Läufer	4403		

Fitnessgeräte mit dynamischem Dämpfungselement

Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Unterstützt den Muskelaufbau der Beine und des Schultergürtels. Verbessert die Kondition und Kraft von Händen und Beinen.

Art der Übung:

Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät hin, greifen Sie die Griffe und stellen Sie sich so weit wie möglich aus der sitzenden in eine aufrechte Position und zurück.

Maße: H 170 x B 44 x T 145 cm

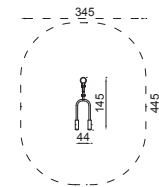
Fitnessgerät: Artikelnummer Netto: Brutto:

Beinpresse liegend - dynamisch 4435W

Beinpresse liegend - dynamisch

Artikelnummer 4435W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt die Schulter- und Brustmuskeln. Verbessert die Kondition und Kraft der Hände.

Art der Übung:

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben auf die Bank, greifen Sie die Griffe und drücken Sie die Arme abwechselnd nach oben und ziehen diese wieder zu sich heran.

Maße: H 170 x B 90 x T 182 cm

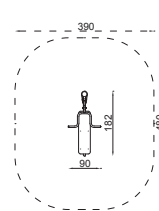
Fitnessgerät: Artikelnummer Netto: Brutto:

Hantelbank - dynamisch 4436W

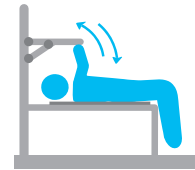
Hantelbank - dynamisch

Artikelnummer 4436W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Stärkt und erhöht die Muskelkraft der Beine.

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz, stellen Sie die Füße zwischen die Fußrasten und strecken Sie die Beine gerade. Danach langsam wieder die Beine in die Ausgangsposition neigen.

Maße: H 170 x B 59 x T 108 cm

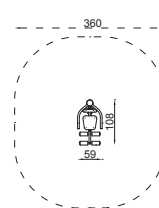
Fitnessgerät: Artikelnummer Netto: Brutto:

Beintrainer - dynamisch 4437W

Beintrainer - dynamisch

Artikelnummer 4437W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Eigenschaften des Fitnessgerätes:

Baut die Schultermuskeln auf

Art der Übung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und greifen Sie die Griffe. Ziehen Sie diese durch Neigen der Ellbogen zu sich heran. Danach wieder die Arme in die Ausgangsposition zurückbewegen, bis die Ellbogen wieder gerade sind.

Maße: H 170 x B 70 x T 143 cm

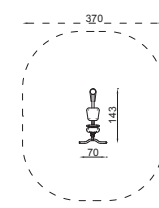
Fitnessgerät: Artikelnummer Netto: Brutto:

Bizepsbank - dynamisch 4438W

Bizepsbank - dynamisch

Artikelnummer 4438W

Sicherheitsbereich



Übungsmethoden:



Planungsbereich

Technische Grundbeschreibung der Fitnessgeräte:

Grundträger: Aus 2 Rohren mit einem Minstdurchmesser von 114mm und einer Wandstärke von mindestens 3 mm, welche durch eine 8 mm dicke Stahlverstärkung miteinander verbunden sind. Die Konstruktion erlaubt eine beidseitige Montage von zwei beliebigen Geräten. Die Verbindungsplatte dient als Infotafel zu den jeweiligen Funktionen des montierten Gerätes und der richtigen Benutzung.

Fitnessgeräte: Die Konstruktionselemente sind aus Stahlrohren gefertigt, die eine Wandstärke von mindestens 3,2mm haben. Alle offenen Elemente sind mit Schutzkappen aus Kunststoff versehen. Fußritte sind aus rostfreiem Stahl mit einer Stärke von 3mm. Sitze – HDPE-Kunststoff oder Edelstahl. Bewegliche Teile sind mit wartungsfreien Kugel- und Kegellagern versehen. Alle Befestigungselemente (Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben) sind aus Edelstahl und selbstsichernden Muttern, die sich nicht von selbst lösen können.

Fundamente: Der Standpfosten ist auf einen betonierten Anker festgeschraubt der 30cm unter der Erde liegt. Fitnessgeräte welche eine zusätzliche Befestigung benötigen, sind mithilfe eines vorgefertigten Betonfundaments verankert.

Korrosionsschutz: Alle Metallelemente sind verzinkt und pulverbeschichtet.