



Die Idee

Familie und Job sind oft die einzigen Termine im Kalender von Erwachsenen. Für Fitness und Gesundheit bleibt dabei meist keine Zeit.

Ein Freilufttrainer in unmittelbarer Nähe ist ein leicht zugängliches Trainingsgerät, das Erwachsene zum Sport unter freiem Himmel einlädt - ohne Mitgliedschaft und Jahreskarte. Wer hinkommt kann sofort loslegen. Die auf den Tafeln vorgeschlagenen Übungen sind simpel und stärken die im Büroalltag vernachlässigten Muskelgruppen.

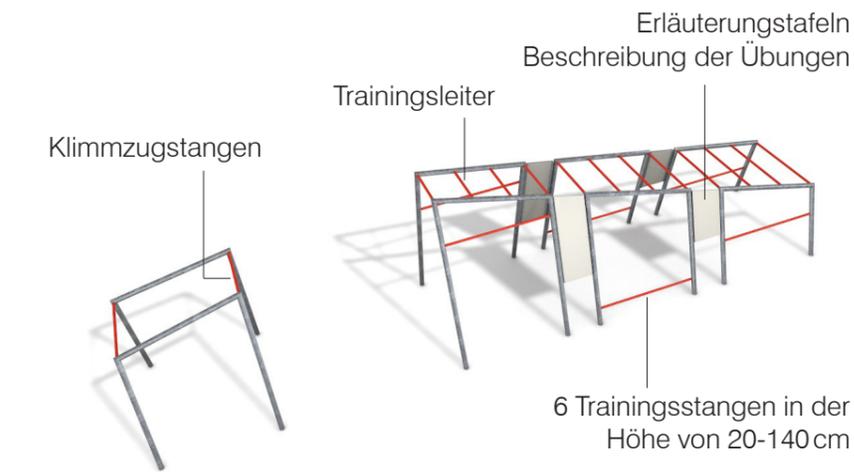
Der Wiener Freiluft-Trainer steht entlang beliebter Laufwegen, in Parks und bei Spielplätzen, damit sich auch die Aufpasser der Kids austoben können. Natürlich steht das Trainingsgerät nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Jugendliche und ältere Personen bereit.

Das Design

stabil - einfach - ergonomisch

Der Freiluft-Trainer ist nicht chic. Er ist schlicht und robust. Die Materialien wirken roh und funktional. Es gibt keine beweglichen Teile. Das Gerät braucht somit praktisch keine Wartung.

Um das richtige Trainieren zu fördern, werden die Übungen direkt beim Gerät auf Tafeln beschrieben. Videos und detailliertere Informationen können auch über QR-Codes auf dem Smartphone angesehen werden.



Das Trainingskonzept

Das Trainingsgerät ist so konzipiert, dass die Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden und durch variable Ausgangsposition (unterschiedliche Stangenhöhen) in der Intensität angepasst werden können.

Sechs auf Schautafeln gezeigte Basisübungen stellen dabei ein Grundkräftigungsprogramm für Rumpf, Arme und Beine vor. Bei diesen Übungen werden nicht einzelne Muskeln, sondern funktionelle Muskelketten trainiert.

Die sechs Basisübungen:

- Übung 1: Brücke gestützt (Rumpf)
- Übung 2: Brücke hängend (Rumpf)
- Übung 3: Liegestütz (Arme)
- Übung 4: Rudern hängend (Arme)
- Übung 5: Kniebeuge (Beine)
- Übung 6: Kniebeuge im Ausfallschritt (Beine)

Und weil in jedem Erwachsenen auch noch ein Kind steckt, gibt es neben den sechs Trainingsstangen auch die Trainingsleiter und Klimmzugstangen in unterschiedlichen Höhen, an denen man sich zusätzlich austoben kann.



Das Team

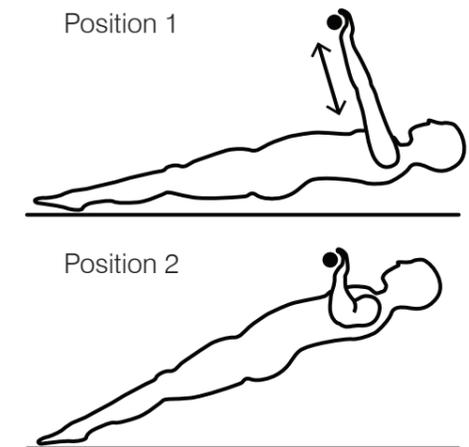


Beispielübung

Übung 4 Rudern hängend

Position 1 → Beugen der Arme → Position 2

Ausschließlich Beugen und Strecken der Arme; Restlicher Körper bleibt dabei ruhig und stabil



8-15 Wiederholungen; 2-4 Sätze; 1 Minute Pause

Stadt Wien

Kontakt

Wenn Sie Interesse an dem **Freiluft-Trainer®** haben, kontaktieren Sie bitte unsere Ansprechperson Philipp Stromer: +43 (0)650/ 635 38 84; pipe@urban-boulder.com