



INNOFIT OUTDOOR FITNESS

EDELSTAHL

SERIE

innoFit
Innovative Fitnesslösungen



Das Fitnesscenter an der frischen Luft

Wir sind bestrebt unser Angebot ständig zu erweitern um allen Ansprüchen im Outdoor Fitnessbereich gerecht zu werden.

Die neue InnoFit Edelstahl Serie wurde für die höchsten Anforderungen an Langlebigkeit und Witterungsbeständigkeit entworfen und bringt neuen Stil in die Reihe der Outdoor-Fitnessgeräte.

Innofit Edelstahl – Das bedeutet: Top Geräte in bester Verarbeitung mit Oberflächenversiegelung auf Nano Basis und extravaganterem Design.



gratis

Die Benützung der Outdoor Fitnessgeräte von InnoFit ist in der Regel kostenlos, die Parks frei und für jedermann zugänglich.



zu jeder Zeit

Durch die freie Zugänglichkeit zu den Geräten kann jeder die für ihn passende Trainingszeit und Trainingsdauer frei wählen.



ohne komplizierte Einweisung

Unsere Geräte müssen nicht vorbereitet oder eingestellt werden, jeder trainiert gegen sein eigenes Körpergewicht. Die Bedienung ist denkbar einfach.



für jedes Alter

Unsere Outdoor Fitnessparks bieten Gelegenheit zu gemeinsamen Erlebnissen von Gleichgesinnten, sowie jeder Altersgruppe.



an der frischen Luft

Outdoor Fitnessgeräte stehen unter freiem Himmel, das Training erfolgt nicht in stickigen Räumen.



jede Kombination möglich

Sie können aus mehr als **50 unterschiedlichen Trainingsstationen** für beschriebene Ertüchtigungsübungen des ganzen Körpers in verschiedenen Ausführungen und Serien wählen.

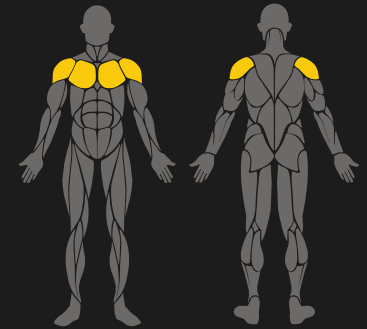
Unsere 12 Kallisthenieanlagen bieten weitere Möglichkeiten für individuelle Übungen.

Brustpresse	04
Klimmzugstange	05
Rumpfbank	06
Beinpresse	07
Latzug	08
Rudertrainer	09
Handrolle	10
Walker	11
Römersitz	12
Leiter	13
Triple	14



Muskelaufbau

BRUST PRESSE



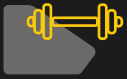
Anwendung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und fassen Sie die Griffe mit beiden Händen. Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab und drücken Sie langsam die Griffe nach vorne. Bringen Sie sie danach langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Wirkung:

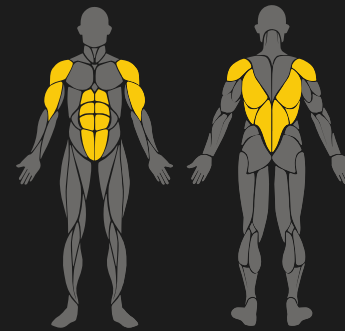
Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur





Muskelaufbau

KLIMMZUG STANGE



Mindesthöhe: 140 cm

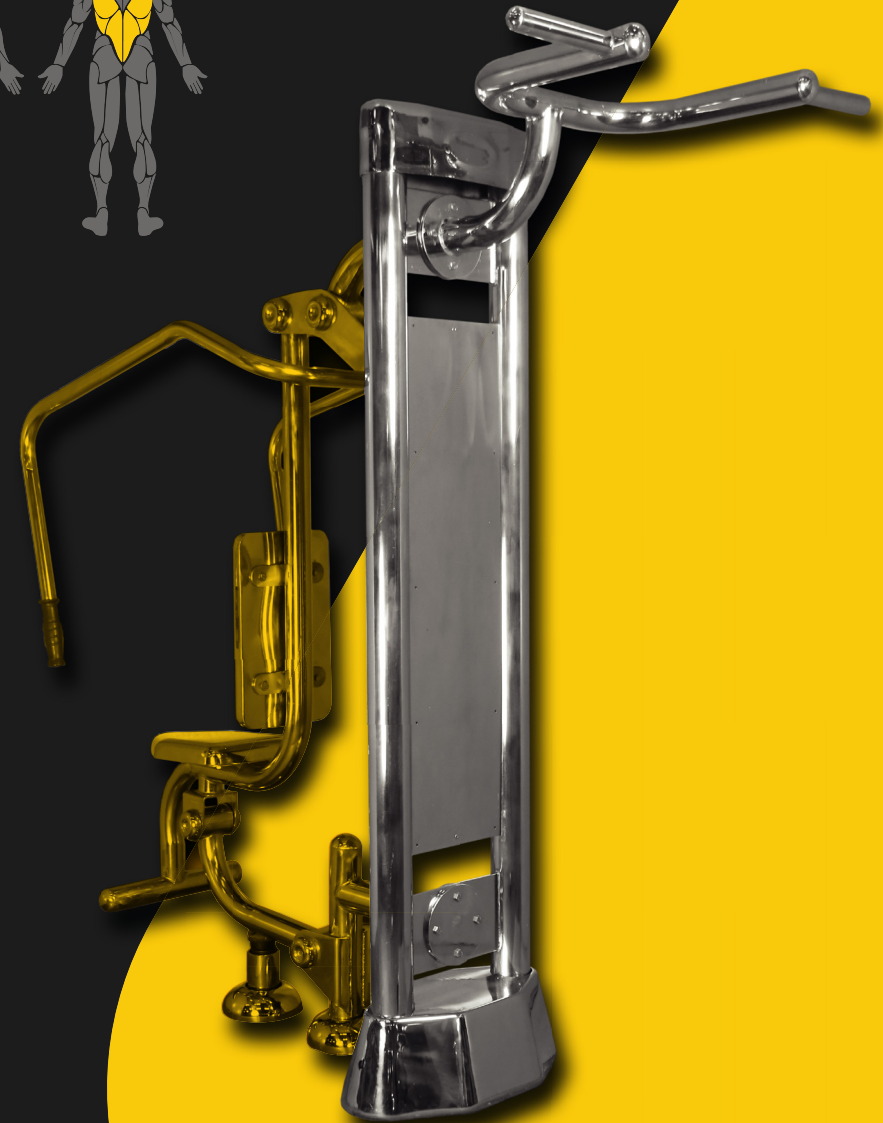
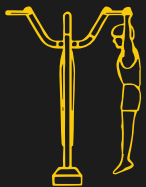
Anwendung:

Fassen Sie die Griffe und machen Sie Klimmzüge indem Sie sich mit den Armen in die Höhe ziehen bis das Kinn auf Höhe der Hände ist. Danach kehren Sie langsam und kontrolliert zur Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

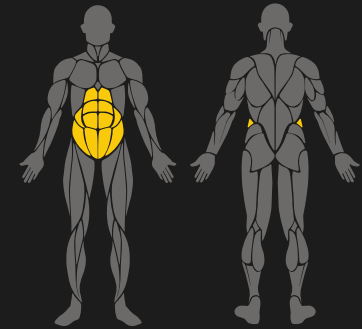
Wirkung:

Kräftigung des Oberkörpers





RUMPF BANK



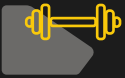
Anwendung:

Setzen Sie sich auf die Bank so, dass die Kniekehlen am abgerundeten Bankende aufliegen. Haken Sie Ihre Füße mit dem Rist am unteren Gestänge ein. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank und richten Sie danach Ihren Oberkörper in eine Sitzposition auf. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Wirkung:

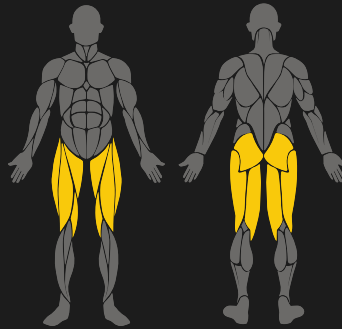
Kräftigung der Bauchmuskeln





Muskelaufbau

BEIN PRESSE



Anwendung:

Setzen Sie sich auf den Sitz, fassen Sie die Griffe und stellen Sie die Füße auf die Fußstützen. Beginnen Sie aus der Position mit gebeugten Knien und heben Sie den Sitz an indem Sie die Beine durchstrecken. Kehren Sie danach langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

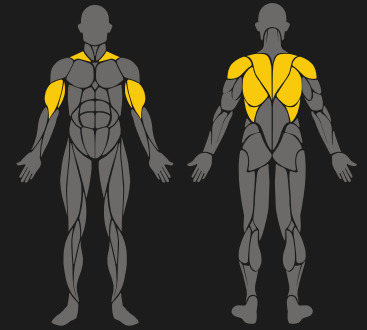
Wirkung:

Kräftigung der Beinmuskulatur





Muskelaufbau



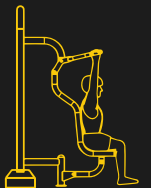
LATZUG

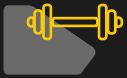
Anwendung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und fassen Sie die Griffe mit beiden Händen. Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab und drücken Sie langsam die Griffe nach vorne. Bringen Sie sie danach langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Wirkung:

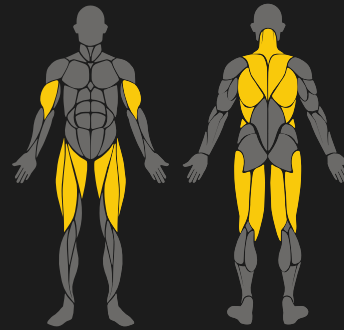
Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur





Muskelaufbau

RUDER TRAINER



Anwendung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und fassen Sie die Griffe mit beiden Händen und stellen Sie Ihre Füße auf die Stütze. Ziehen Sie die Ruderarme mit beiden Händen nach hinten und halten Sie dabei den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Bringen Sie sie danach langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Wirkung:

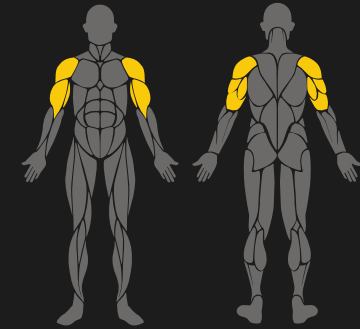
Kräftigung der Oberkörper- und Beinmuskulatur





Mobilität

HAND ROLLE



Anwendung:

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät und fassen Sie die Griffe. Drehen Sie mit den Griffen die Kurbel ruhig und gleichmäßig zuerst in eine Richtung und danach in die andere.

Wirkung:

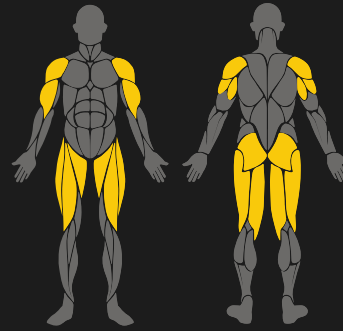
Beweglichkeit von Armen und Schultern





Mobilität

WALKER



Anwendung:

Fassen Sie die Griffe und steigen Sie auf die Fußschalen. Simulieren Sie eine Gehbewegung die Sie mit der Vorwärts- Rückwärtsbewegung der Arme unterstützen.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

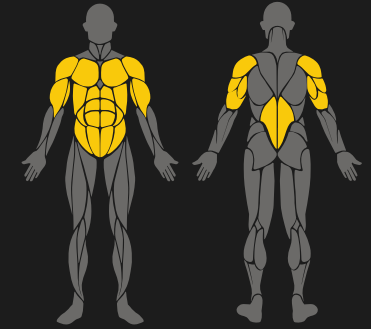
Wirkung:

Beweglichkeit der oberen und unteren Gliedmaßen





RÖMER SITZ



Anwendung:

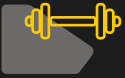
Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Mittelsäule, legen Sie Ihre Ellbogen auf die Stützen und fassen Sie die Griffe, Halten Sie den Oberkörper ruhig und heben Sie Ihre Beine und strecken Sie die Knie bzw. die Beine nach vorne. Danach lassen Sie langsam und kontrolliert Ihre Beine wieder nach unten gleiten.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

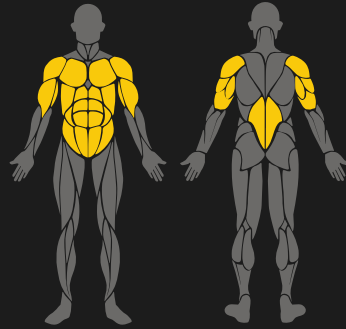
Wirkung:

Kräftigung der Bauch und Armmuskulatur





Muskelaufbau



LEITER

Anwendung:

Stellen Sie sich unter die Leiter. Fassen Sie dann die schwarzen Griffe und ziehen Sie sich an den Armen in die Höhe, um das Kinn auf die Höhe der Hände zu bringen.

Danach lassen Sie sich langsam und kontrolliert wieder nach unten gleiten.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Wirkung:

Kräftigung der Schulter-, Rücken-, und Armmuskulatur



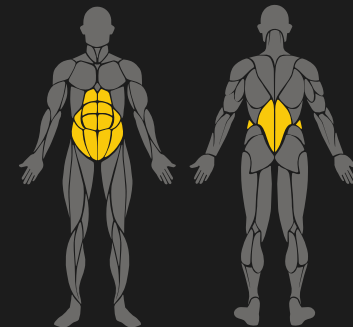
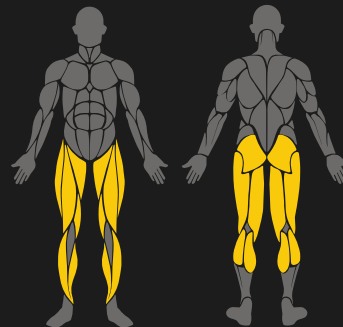
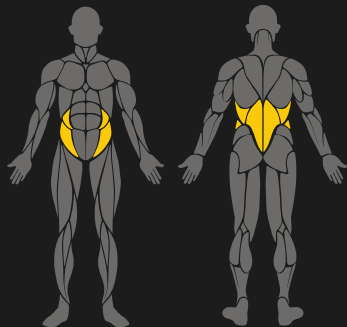


Mobilität



TRIPLE

SURFER | AIRWALKER | TWISTER



SURFER



Anwendung:

Fassen Sie die Griffe und stellen Sie Ihre Füße auf die vorgesehene Schale. Mit leicht gebeugten Beinen und zentriertem Oberkörper schwingen Sie die Beine nach rechts und nach links. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Wirkung:

Kräftigung und Beweglichkeit der Arme, Schultern und Taille

AIRWALKER



Anwendung:

Fassen Sie die Griffstange und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschalen. Mit leicht gebeugten Knien schieben Sie die Beine abwechselnd vorwärts und rückwärts um wie auf der Stelle zu gehen. Halten Sie Ihren Oberkörper dabei ruhig.

Wirkung:

Kräftigung und Beweglichkeit der Beine

TWISTER



Anwendung:

Fassen Sie die Griffe und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschalen. Drehen Sie Ihre Hüften abwechselnd nach rechts und links und halten Sie dabei Ihre Schultern stationär.

Wirkung:

Beweglichkeit von Arm, Taille und des unteren Rückenbereichs

UNSERE EDELSTAHLSERIE



temperaturbeständig



korrosionsbeständig



wetterbeständig



hygienisch



langlebig





KONTAKT

www.innofit.at

office@innofit.at

+43 664 44 44 332

Dammstr. 19, 2301 Mühlleiten - AT