

OUTDOOR ACTIVE

**BLIJF FIT.
HAAL EEN FRISSE NEUS.
VOEL DE VRIJHEID.**



FRISSE LUCHT. EEN VRIJ HOOFD. FIT LICHAAM.

VEEL BEWEGING IN DE FRISSE LUCHT – DAT IS BELANGRIJK VOOR ALLE LEEFTIJDEN

Sporten is gezond – voor lichaam en geest. Als het dan buiten plaatsvindt, kan je gezondheid nauwelijks gunstiger zijn – slechts 30 minuten per dag versterkt het lichaam.

Er zijn talloze argumenten die beweren dat sporten in de frisse licht gezond is- en dat het helpt om je hoofd leeg te maken en een „fit lichaam“ te krijgen:

- De prestaties en doorbloeding van ons „lichaam en brein“ worden verhoogd door een

beter zuurstoftoevoer, waardoor we mentaal fitter en geconcentreerder worden.

- Het cardiovasculaire systeem wordt gestimuleerd. Het lichaam, het immuun-systeem en de afweer worden versterkt.
- Vitamine-D- word aangevuld en stress wordt verminderd- uiteindelijk maakt frisse lucht je gelukkig, omdat lichaamsbeweging in de buitenlucht de productie van het lichaamseigen hormoon ‚serotine‘ verhoogt.

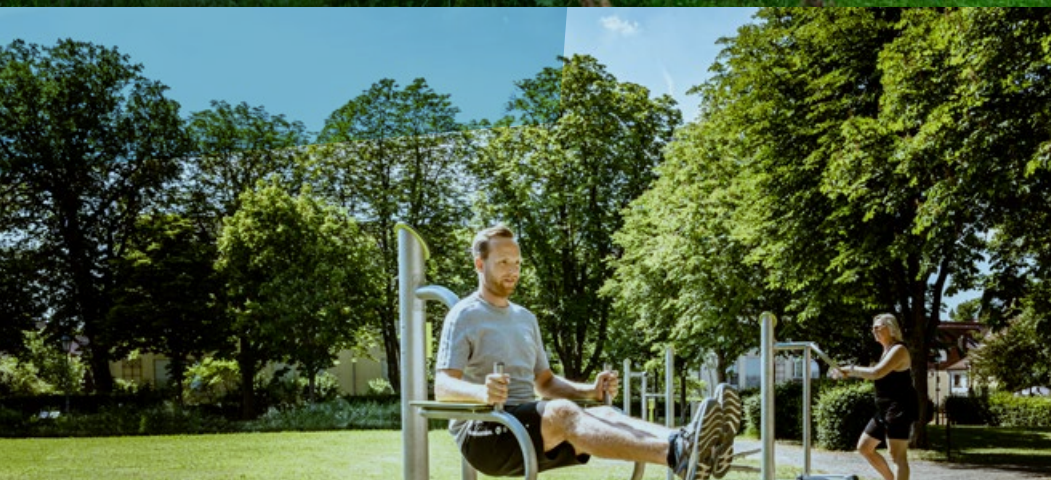


WIJ BRENGEN JE IN BEWEGING!

Maar goede voornemens mislukken vaak vanwege motivatie en mogelijkheden. Daarom is het belangrijk om aantrekkelijke aanbiedingen te hebben die ervoor zorgen dat je echt actief wilt zijn – en waar je gemakkelijk van kunt profiteren. Met doordachte concepten van eibe ontstaan speel-, sport- en ontspanningswerelden die door hun veelzijdigheid mensen van alle leeftijden

inspireren. Afhankelijk van de individuele wensen worden bewegingsactiverende ruimtes gecreëerd die zowel aan de behoefte aan activiteit als een ontspanning voldoen. eibe biedt hoogwaardige, doordachte apparaten en intelligente activiteitsconcepten die beweging en daarmee de gezondheid optimaal bevorderen.





Opmerking: De bescherming van uw gegevens en dus uw privacy is belangrijk voor ons. Op shop.eibe.nl/gegevensbeschermingsverklaring/ ieden we u uitgebreide informatie over hoe we uw gegevens verzamelen, gebruiken en verwerken in overeenstemming met de EU-algemene verordening gegevensbescherming (EU-DSGVO) en leggen we uw rechten in dit verband uit. U vindt alles over onze garanties op www.eibe.nl/service/garantie – en u vindt onze algemene voorwaarden ook op onze website shop.eibe.nl/algemene-voorwaarden/



TOUGH TRAIL

vanaf **6**

NATURAL FITNESS

vanaf **58**

CALISTHENICS

vanaf **84**

OUTDOOR FITNESS

vanaf **120**

FITNESS-SPEELPLAATS & TRAMPOLINES

vanaf **148**



TOUGH TR



FITNESS-SPEELPLAATS

HET BELANGRIJKSTE IS BEWEGING

Jongeren motiveren om te sporten? Belangrijker dan ooit in het digitale tijdperk!

In het gewone dagelijkse leven van kinderen en jongeren is er nauwelijks fysieke activiteit. Lang zitten in de klas, huiswerk maken aan het bureau en vrije tijd doorbrengen op computers, gameconsoles, smartphones, enz.: gokken, streamen, surfen, chatten.

Inactieve gewoontes kenmerken tegenwoordig ook het leven van onze kinderen en jongeren. In het beste geval zit het boordevol actie op het scherm, terwijl in de echte wereld van kinderen beweging een steeds kleinere rol speelt. Degenen die niet sporten en weigeren te sporten, vormen een serieus probleem in onze zittende tijden.

Hoewel lichaamsbeweging nog steeds een relatief belangrijke rol speelt in de kindertijd, neemt het gebrek aan lichaamsbeweging aanzienlijk toe vanaf de leeftijd van 11 jaar. Wij bij eibe wilden deze ongezonde trend tegengaan. We zijn intensief omgegaan met de situatie, de behoeften en wensen van onze kinderen. Wat is er nodig om ze van de bank te lokken, weg van digitale en sociale media en in plaats daarvan naar buiten te gaan, te sporten, veel plezier te hebben waardoor ze ook meer willen?

Uitdaging aangenomen: de zware trail van eibe.

All



TOUGH TRAIL

TOUGH TRAIL

TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

NIETS VOOR BANKZITTERS

Jonge mensen stimuleren om te sporten is tegenwoordig meer dan alleen een voetbalveld, een voetbalveld of een „gewone“ speeltuin - het is meer voor de „kleintjes“. Actie, plezier, echte uitdagingen en een extra portie adrenaline zijn nodig wanneer het komt er op aan om de fascinatie op het scherm bij te kunnen houden.

Tieners zijn ondeugend, wild en non-conformistisch. Opvallen, jezelf meten met anderen, je eigen weg gaan, dingen uitproberen, uitdaging zoeken en zelfstandig ervaring opdoen zijn typische gedragingen en tegelijkertijd belangrijke ontwikkelingskenmerken van oudere kinderen en jongeren.

LAAT ZIEN WAT JE BENT!

Op de soms spectaculaire beklimmingen, overs en afdalingen van verschillende moeilijkheidsgraden kunnen verschillende bewegingsreeksen worden getraind: hangen, balanceren, klimmen, slingeren - om de obstakels nonchalant en veilig te kunnen overwinnen, zijn kracht, coördinatie en behendigheid vereist. De Jongeren leren creatief om te gaan met de mogelijkheden van hun eigen lichaam. Individuele elementen zoals muren, kubussen en platforms doen denken aan de echte modellen in de stad: trappen, leuning, parkbanken, muren. Hier is het belangrijk om slim en efficiënt obstakels wegnemen die in de weg staan. De focus ligt op de stroom van beweging en controle.

Als je wilt, kun je met anderen concurreren in de snelheidscompetitie.

Ninja workout (beroemd door het tv-programma Ninja Warrior), freerunning, parkour of street workout zijn spannende trendsporten die een inspirerend, motiverend en mobiliserend effect hebben op jongeren omdat ze op een sportieve manier inspelen op hun wensen en behoeften.

Bij het ontwikkelen en ontwerpen van onze eibe stoere trail lieten we ons inspireren door deze atletische motoriek.

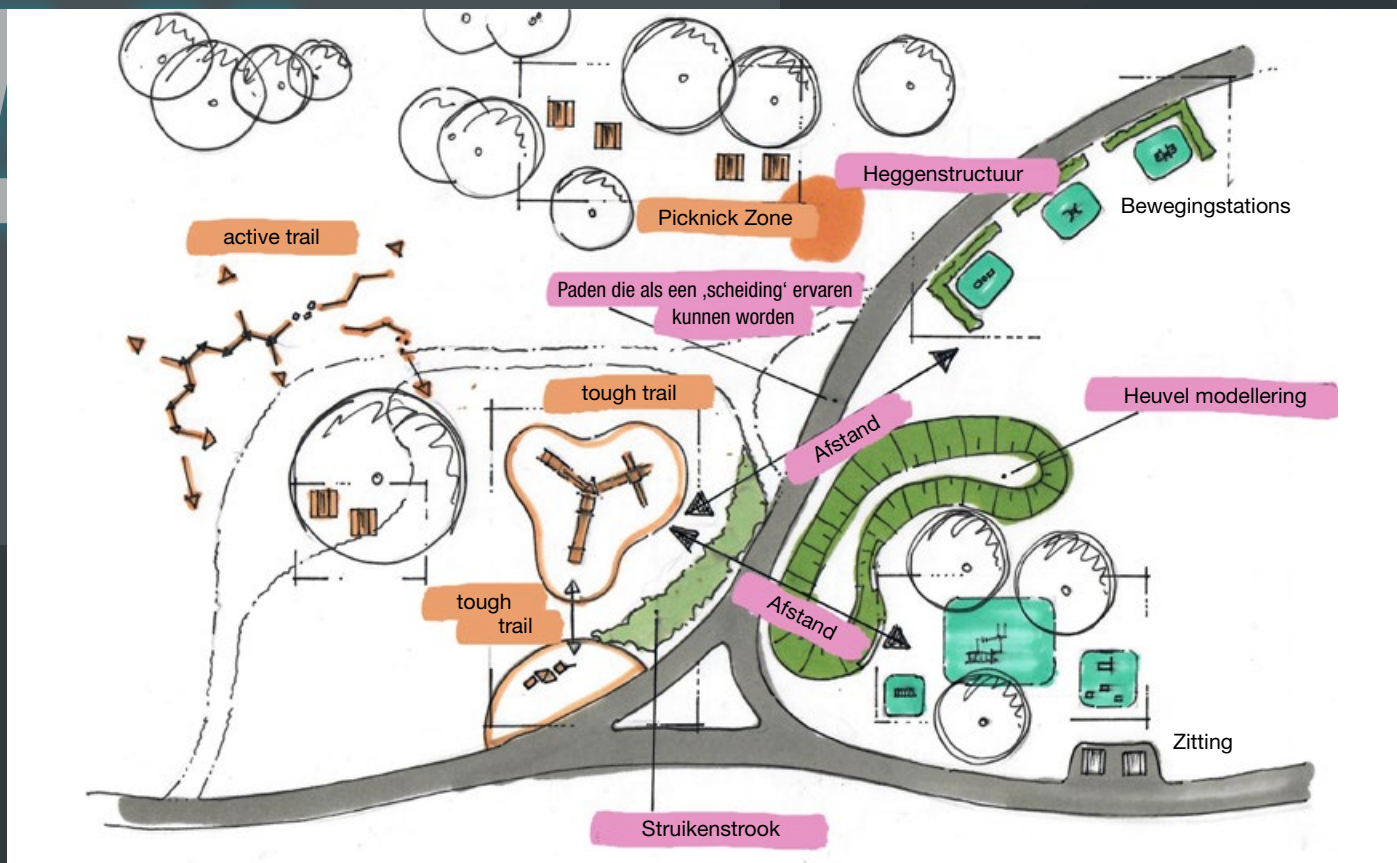
Het innovatieve speelfitnessparcours met zijn moderne, hoekige, dynamische vormtaal en kenmerkende patronen zoals graffiti wekt nieuwsgierigheid, stimuleert de bewegingsdrang en lokt ook veeleisende tieners naar de fitnessspeeltuin.

VIND UW WEG, BEDENK MOGELIJKHEDEN!

Op het zware parcours kunnen veel kinderen zich tegelijkertijd vermaken met speelse bewegingen. Alleen, met elkaar of in competitie – verschillende moeilijkheidsgraden stellen elk kind en elke jongere in staat om het apparaat naar zijn eigen individuele mogelijkheden te gebruiken.

- Modern, stedenbouwkundig ontwerp
- Uitdagende, veeleisende beklimmingen, overgangen en afdalingen voor de 10+ doelgroep
- Robuuste materialen die bijzonder geschikt zijn voor een hoge benutting en een lange levensduur van het product
- Geteste veiligheid: speelplaatsen volgens DIN EN 1176
- Drie casual kleurconcepten om uit te kiezen





SPEL ONTMOET SPORTUITDAGING VOOR HET VOLLEDIGE LICHAAM – GAMES, SPORT EN CREATIVITEIT OP DE FITNESSSPEELPLAATS

Eentonige speeltoestellen waren gisteren. Vandaag de dag heeft de markt zoveel meer te bieden, zoals het concept „fitness speeltuin“ bewijst. Dit combineert plezier met sportieve activiteit en een snufje creativiteit. Alleen, samen of in competitie - zoals kinderen en jongeren mensen doen Het gebruik van speeltoestellen is geheel aan hen. Dit bevordert niet alleen hun onafhankelijkheid, maar vooral een grote bewegingsvrijheid. Het zware trail-assortiment van eibe is ideaal voor de inrichting van een fitness-speeltuin. Het biedt alles, van afzonderlijke elementen tot compleet spel landschappen dit een grote keuze aan spel- en sportcombinaties.

Bij het combineren van fitnessstoestellen (DIN EN 16630) en speeltoestellen (DIN EN 1176) moet erop gelet worden dat er een gepaste scheiding is tussen fitness- en speeltoestellen. De norm geeft echter geen preciezere informatie over de geschiktheid.

Bij de planning van meergeneratiespeeltuinen moet aandacht worden besteed aan ruimtelijke ordening volgens leeftijd en veiligheidsbehoeften. Als het de voorkeur heeft om ze zo dicht mogelijk bij elkaar te plaatsen, kunnen de ruimtes ook worden gescheiden door de apparaten slim te rangschikken. Zo kunnen speeltoestellen met een meer atletische focus aan de fitnessstoestellenzijde geplaatst worden en kleine kindertoestellen aan de van de fitnessstoestellen afgekeerde zijde. Op leeftijd en doelgroepen gerangschikte spelen en bewegzones bieden voor alle gebruikers aantrekkelijke speel- en activiteitenaanbiedingen en zijn afgestemd op hun veiligheidsbehoeften.

Extra beveiliging wordt geboden door toegangsbeperkingen die het betreffende apparaat alleen toegankelijk maken voor de aangesproken doelgroep.

DE TOUGH TRAIL MAAKT VAN DE SPEELPLAATS EEN SPANNENDE, ACTIEGELAAGDE FITNESSERVING RUIJTE VOOR JONGEREN VANAF 10 jaar.

TOUGH TRAIL

FITNESS-SPEELPLAATS



BEWEGINGSRUIMTE – FITNESS SPEELPLAATS

Openbare ruimtes, parken en sport- en vrijetijdsvoorzieningen worden opgewaardeerd en bieden met het zware parcours generatieoverstijgende beweging.

AIL



- 1 Tough trail Speeltoestel Toprope
- 2 Tough trail Klimelement Climbing Cube
- 3 Tough trail Klimelement Free Solo



Video op
www.eibe.nl /
www.eibe.be





UITDAGING AANVAARD!

Gefocust, krachtig, moedig – creatieve ninja-helden laten topsportprestaties zien op de eibe tough trail, uitdagend en met extra veel plezier in bewegen.



TOUGH TR

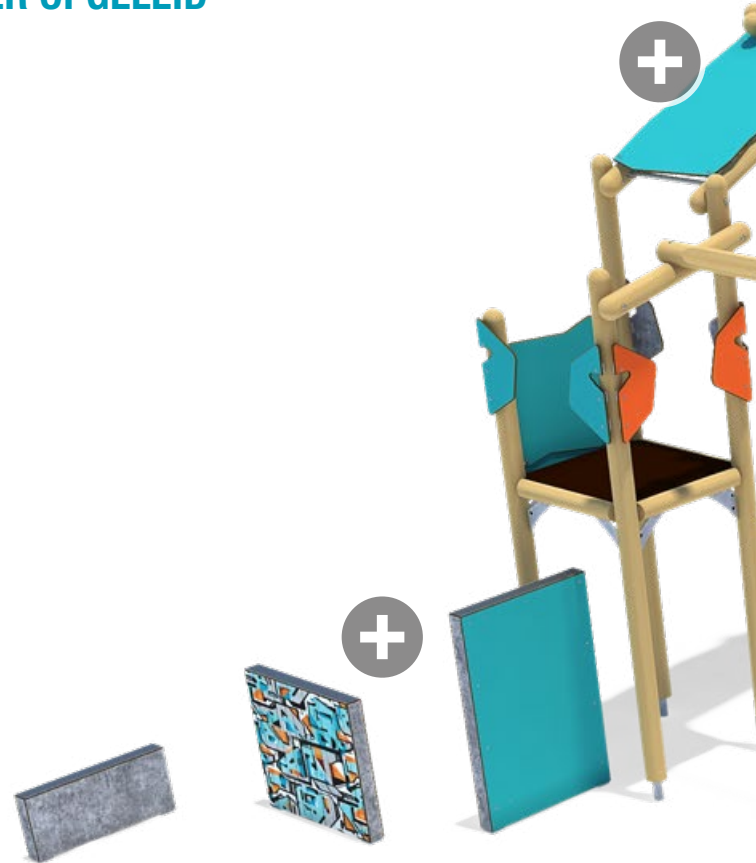
FITNESS-SPEELPLAATS

TOPROPE – KLIMTALENTEN WORDEN HIER OPGELEID

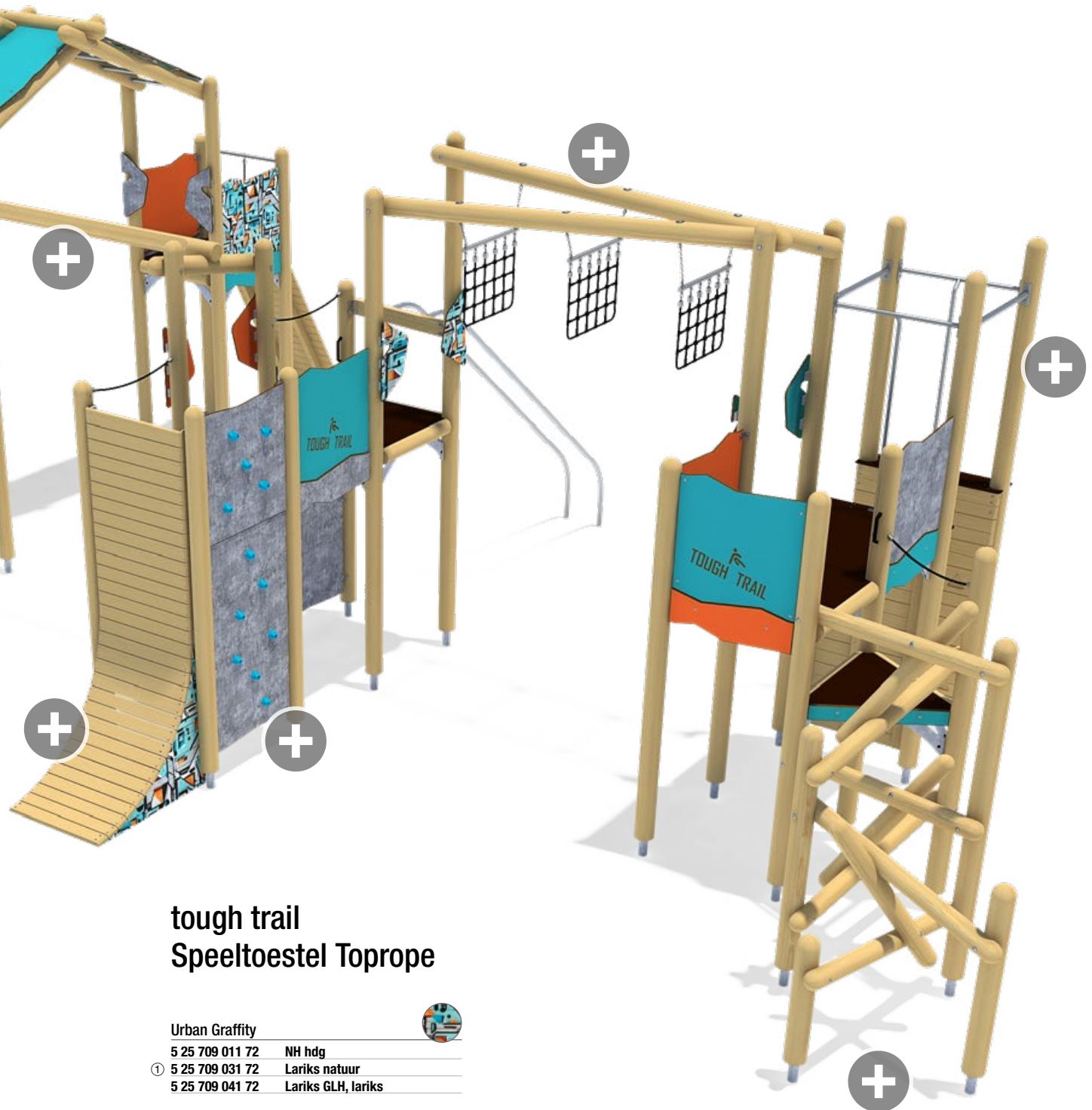
Klimtalenten worden hier getraind! Met zijn spannende beklimmingen biedt de **Toprope**-speelfaciliteit kinderen die geïnteresseerd zijn in klimmen een groot aantal mogelijkheden om spelenderwijs hun eerste ervaringen op te doen met de hoogte en technische vereisten van klimmen en ninjasporten.

Thumbs-up voor degene die met inzet van het hele lichaam over de Warped Wall, Parcours-wanden, de moeilijke WirrWarr klimhelling of de Spider wall is gekomen! Boven is vooral grijpkracht nodig.

Die wordt vooral getraind bij het hangen onder de Monkey Challenge, aan de Net Swings of via de Floating Beam. Met behendigheid en creativiteit kan aan de Toprope om het hardst geklauterd worden.



AIL



tough trail Speeltoestel Toprope

Urban Graffiti



- | | |
|-------------------|--------------------|
| 5 25 709 011 72 | NH hdg |
| ① 5 25 709 031 72 | Lariks natuur |
| 5 25 709 041 72 | Lariks GLH, lariks |

TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



PLEZIER EN ACTIE

VOOR EXTRA GEDEELTE ADRENALINE

Het is boeiend om naar andere sportieve uitdagingen op het scherm te kijken, maar zelf actief worden en spectaculaire obstakels overwinnen is leuk en actie van dichtbij.

Atletisch en creatief bewegen zoals de profs bij Ninja Warrior, Freerunning of Street Workout, tricks en special moves leren, een positief lichaamsgevoel ontwikkelen, grenzen verkennen en je eigen creativiteit ontdekken is iets voor echte adrenaline-junkies en brengt je in een extreem goed humeur.

Of de kinderen nu bij de klim-, handophang- en evenwichtselementen hun eigen lichaamsvaardigheden aanleren en naar de

volgende moeilijkheidsgraad verhogen, of met anderen strijden in een behendigheds- of snelheidswedstrijd, plezier en spel staan centraal op de eibe zware trail. De innovatieve en aantrekkelijk vormgegeven fitnessspeeltuin met zijn diverse uitdagingen is ontwikkeld met speciale aandacht voor de interesses en wensen van de kinderen en jongeren van nu en biedt hen spannende toegang tot sport en beweging.



BEWEGING

BORN TO MOVE

We weten allemaal dat regelmatige lichaamsbeweging, zowel in het dagelijks leven als tijdens het sporten, de gezonde ontwikkeling van onze kinderen bevordert, vooral wanneer het in de frisse lucht plaatsvindt.

Sporten zorgt niet alleen voor lichamelijke gezondheid, jongeren hebben er op verschillende manieren baat bij als ze fysiek actief zijn: bewegen maakt gelukkig, werkt stressverlichtend, versterkt botten en spieren, bevordert de mobiliteit en verbetert de behendigheid en coördinatie.

De basis voor een gezonde levensstijl wordt al vroeg gelegd. Kinderen en jongeren die veel bewegen zijn ook op volwassen leeftijd actiever en daardoor gezonder.

Experts raden aan om tieners tussen de 12 en 18 jaar minstens 90 minuten per dag te bewegen. Idealiter wordt een deel hiervan gedekt door dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld op weg naar

school (fietsen of wandelen). In de meeste gevallen is dit echter niet voldoende en moet lichamelijke activiteit ook een belangrijke rol spelen in de vrije tijd van de kinderen.

Hoe diverser de bewegingssequenties zijn, hoe beter:

Niet alleen worden verschillende delen van het lichaam getraind, maar ook een verscheidenheid aan andere vaardigheden, waaronder balans, richtingsgevoel, uithoudingsvermogen, risicobewustzijn en zelfrespect.

Belangrijke bewegingsvormen die kinderen en jongeren kunnen trainen op het zware parcours:

- KLIMMEN EN HANTEREN
- BALANS
- SWINGEN EN SWINGEN
- REN EN SPRING

AIL



KRACHT EN UITHOUDINGSVERMOGEN

GA NAAR DE KRACHPACKS

Is krachttraining geschikt voor kinderen en adolescenten? Deze vraag is al lang onderwerp van controversieel debat. Intussen zijn veel experts het erover eens: gecontroleerde en begeleide krachttraining voor kinderen en adolescenten kan zeker zinvol zijn. Het is alleen schadelijk als het te intens, te vaak of verkeerd wordt gedaan.

Maar het hoeft geen training met gewichten in de sportschool te zijn om je „powerpacks“ te versterken. Houd- en krachtoefeningen met je eigen lichaamsgewicht zijn zeer geschikt voor kinderen en jongeren, en natuurlijk versterken klassieke disciplines zoals balsporten, zwemmen of atletiek de fysieke fitheid op een zeer effectieve manier. Natuurlijk kan ook hier het „normale blessurerisico“ niet worden uitgesloten.

Om kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren, moeten kinderen en jongeren twee tot drie dagen

per week de grote spiergroepen trainen. De spierconditie die door inspanning wordt bereikt, stabiliseert het bewegingsapparaat, voorkomt posturale schade, verhoogt de botdichtheid, vermindert het risico op zwaarlijvigheid en beschermt uiteindelijk tegen blessures.

De eibe zware trail biedt kinderen veel mogelijkheden voor krachttraining met eigen gewicht. Of het nu onder de leuning hangt, „op handen en voeten“ door de klimschoorsteen, met coördinatie en uithoudingsvermogen over netvlaggen, schommels of liaanovergangen – de jongeren leren spelenderwijs hun kunnen inschatten en riskeren zichzelf op de hindernissen van verschillende moeilijkheidsgraden. Je kunt je kracht, uithoudingsvermogen en mobiliteit vergroten zonder aarzeling en zonder overweldigd te worden.

TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

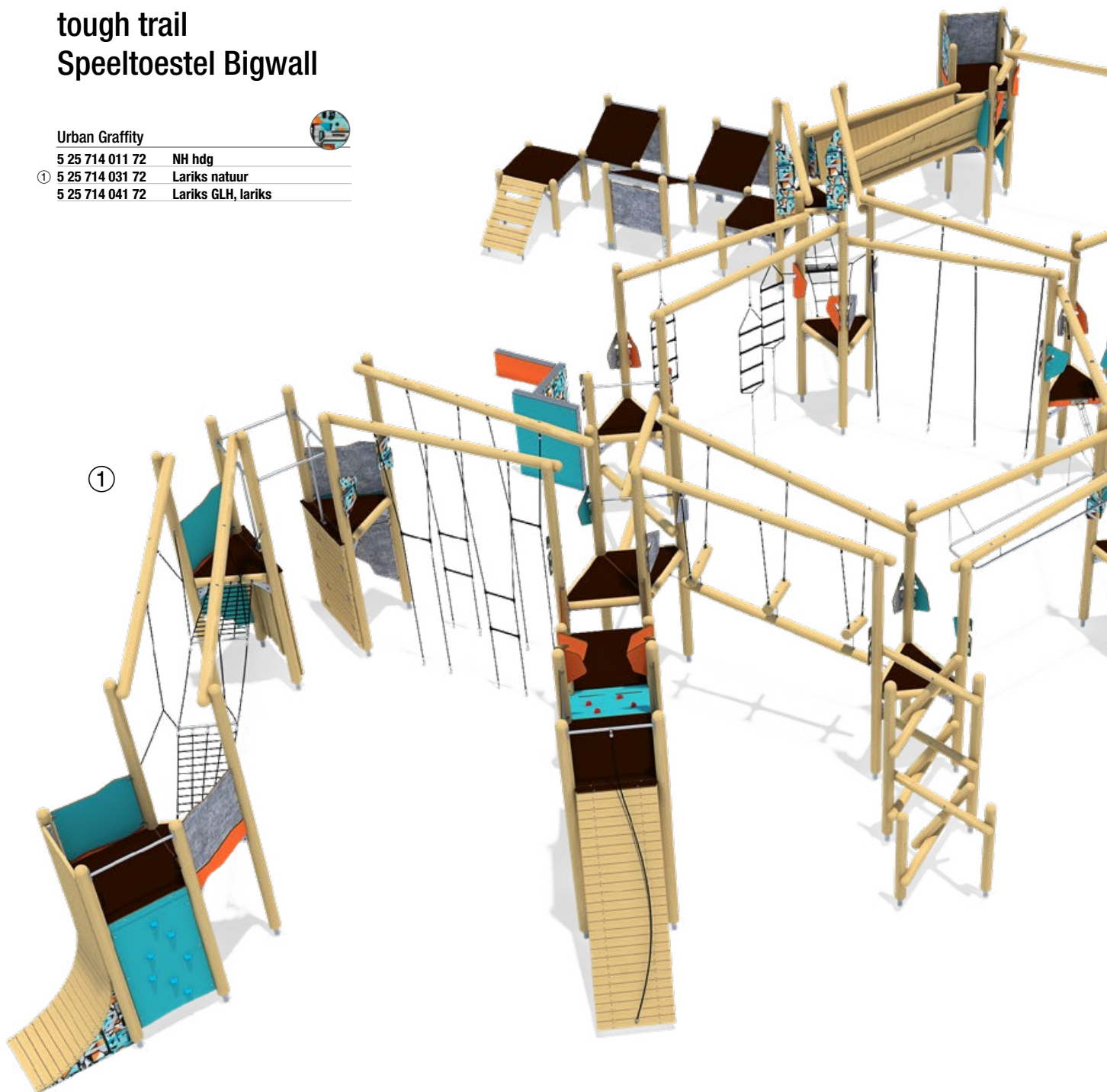
NIEUW

tough trail Speeltoestel Bigwall

Urban Graffiti



5 25 714 011 72	NH hdg
① 5 25 714 031 72	Lariks natuur
5 25 714 041 72	Lariks GLH, lariks



AIL



LAAT DE AMBITIE JE GRIJPEN! GA DE ULTIEME TRAIL-CHALLENGE AAN IN DE BIGWALL.

De Bigwall is de grootste en meest uitdagende trail faciliteit. Het combineert elementen van alle trendsporten in één parcours. Of je nu je eerste parcourservaring wilt opdoen of al een freerun -prof bent, de verschillende moeilijkheidsgraden maken het steeds verder uitbreiden van je skills mogelijk.

Over de Overhang Climb, door de Canyon Jump of over de Slackline – op je weg van het ene obstakelhoogtepunt naar het andere ontdek je steeds weer nieuwe trainingsroutes. De complexe lay-out van de samenstelling en het ongelooflijke aantal van meer dan 30 hindernissen garanderen een bijna eindeloos parcoursklimplezier.

Trainen op de Bigwall versterkt al je spiergroepen, van de vingers tot de toppen van je voeten. Met lichaamsspanning, coördinatie, evenwicht en concentratie train je je lichaam, verhoog je zelfvertrouwen en zelfbewustzijn en overwin je je hoogtevrees. Of je de uitdaging nu alleen aangaat of met vrienden, klas of club – uitdaging en plezier gecombineerd met een extra dosis adrenaline is gegarandeerd.

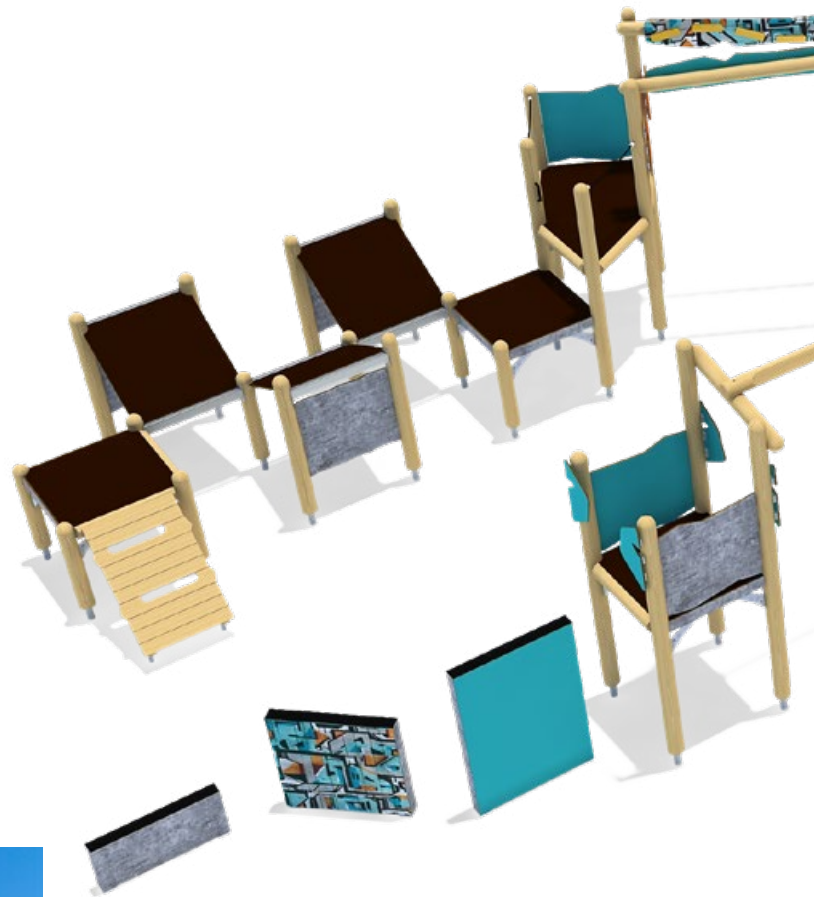
TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

HET ROCKT ELKE RECREATIE- EN SPORTFACILITEIT ALS OOK DE OPENBARE RUIMTE

De speelinstallatie **Rockmaster** is het top-highlight van de fitnessspeelplaatsen en kan qua bewegingsvariatie nauwelijks worden overtroffen. Ontworpen als een hindernis-trail, is het perfect voor tijd- en behendigheidswedstrijden, alleen of in een team.

Bij de Rockmaster draait het allemaal om de kunst om vooruit te komen – met behendigheid, hersens, creativiteit en natuurlijk de inzet van het hele lichaam beheersen de jonge ninja-warriors en freerunners de Warped Wall, Sloped platforms, Hanging Doors en Net Swings en banen zich een weg door de Rope Swing. De spectaculaire beklimmingen en overgangen zijn ontworpen in verschillende moeilijkheidsgraden, zodat de jonge atleten spelenderwijs kunnen doorgroeien naar het volgende trainingsniveau.



AIL



tough trail speeltoestel Rockmaster

Java Concrete

5 25 705 011 00	NH hdg
5 25 705 031 00	Lariks natuur
5 25 705 041 00	Lariks GLH, lariks



Urban Graffiti

5 25 705 011 72	NH hdg
① 5 25 705 031 72	Lariks natuur
5 25 705 041 72	Lariks GLH, lariks



Black Pattern

5 25 705 011 91	NH hdg
5 25 705 031 91	Lariks natuur
5 25 705 041 91	Lariks GLH, lariks





Duisburg



PERFECT GEËNSCENEERD

De speelinstallatie Jump Contest midden in de woonwijk is voor tieners een speel- en bewegingshighlight, direct voor de eigen voordeur. Hier vinden ze spannende leeftijdsgeïntereerde uitdagingen voor sportief spel, die speciaal voor hen zijn ontwikkeld.

Bewonderende blikken van de burens voor zulke sportieve prestaties zijn gegarandeerd!

TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



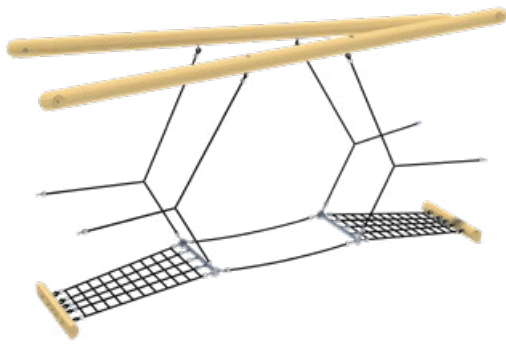
OVERHANG CLIMB –

MET KRACHT EN CONCENTRATIE DE ZWAARTEKRACHT BEDWINGEN

Op de Overhangklim kunnen de meer ervaren tieners de bijzondere uitdagingen van het klimmen op een overhang aangaan. Niet alleen fysieke kracht is hier vereist, maar ook het behendig en zuinig omgaan met de eigen energie moet worden geleerd. Horizontaal klimmen is een krachttoer en vereist speciale concentratie, veel lichaamsspanning en de juiste techniek om handen en voeten te plaatsen. Wie deze overhang overwint, neemt elke klif!



AIL



CANYON JUMP –

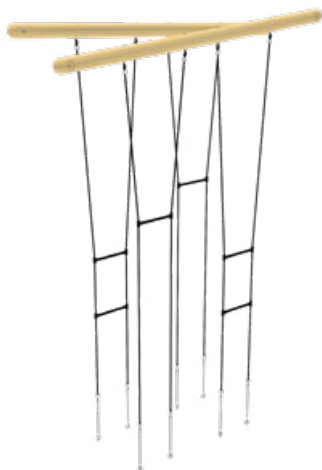
KLAAR VOOR DE SPRONG OVER DE KLOOF

Uitdaging aanvaard! Durf en overwin de afstand van 1,40 m over de klif. Met een beetje moed, concentratie en evenwicht lukt de klifsprong van het ene net naar het andere zeker.

ROPE MAZE –

CREATIEF EN MET KRACHT DOOR HET LIAANBOS

Hier komt het extra uitdagende gedeelte van de tough trail. Balanceren, klimmen, kronkelen – over de top, door de bodem - het maakt niet uit welke techniek wordt gebruikt, het belangrijkste is om het hele lichaam te gebruiken op de creatieve manier door de jungle van de tough trail. De kruislings gespannen touwen bieden de tieners een veelheid aan mogelijkheden bij het oversteken van de hindernis. Het Touwdoolhof traint vooral lichaamscoördinatie, flexibiliteit en concentratievermogen.



ROPE CLIMB –

SPIERKRACHT IN BENEN EN VOETEN

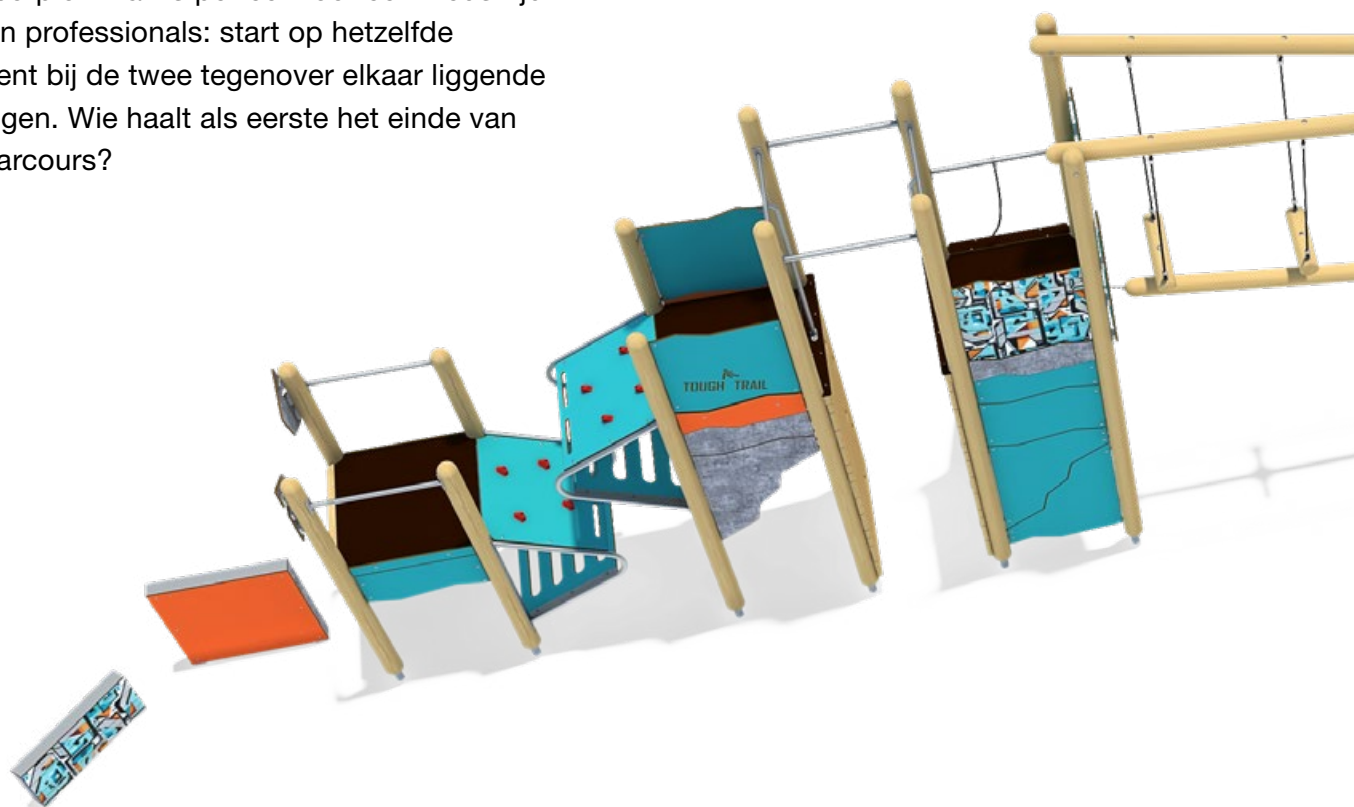
Bij het klimmen moeten de beenspieren het meeste werk verrichten, omdat ze veel sterker ontwikkeld zijn dan de armspieren. De armen gebruikt de klimmer vooral voor stabilisering en behouden van het evenwicht. Daarom ligt de focus bij het klimmen op rotsen of op de bouldermuur vooral op opstapmogelijkheden. De Rope Climb is van alle kanten beklimbaar. De training vereist hand-voet-coördinatie, bouwt lichaamsspanning op en versterkt de spierkracht in benen en voeten.

TOUGH TRAIL

FITNESS-SPEELPLAATS

KRACHTIG EN VOL ENERGIE

De tough trail neemt de vorm aan van een echt krachtdier. Op het klimparcours door de **Scorpion Trail** moet de ninja-atleet al zijn spierkracht en uithoudingsvermogen aanspreken. Ook kids met ninja-ervaring worden op dit parcours uitgedaagd. Zo agressief en wilskrachtig als de schorpioen begin je je tocht op de Climbing Wall of op de Sloped Platforms. Als je dat gedaan hebt, overwin je de uitdagende obstakels met lichaamsspanning en coördinatie. Aan het einde van het parcours mobiliseer je al je energie en sprongkracht op de No-hands Rest. De Scorpion Trail is perfect voor een wedstrijd tussen professionals: start op hetzelfde moment bij de twee tegenover elkaar liggende ingangen. Wie haalt als eerste het einde van het parcours?



NIEUW

tough trail Speeltoestel Scorpion Trail

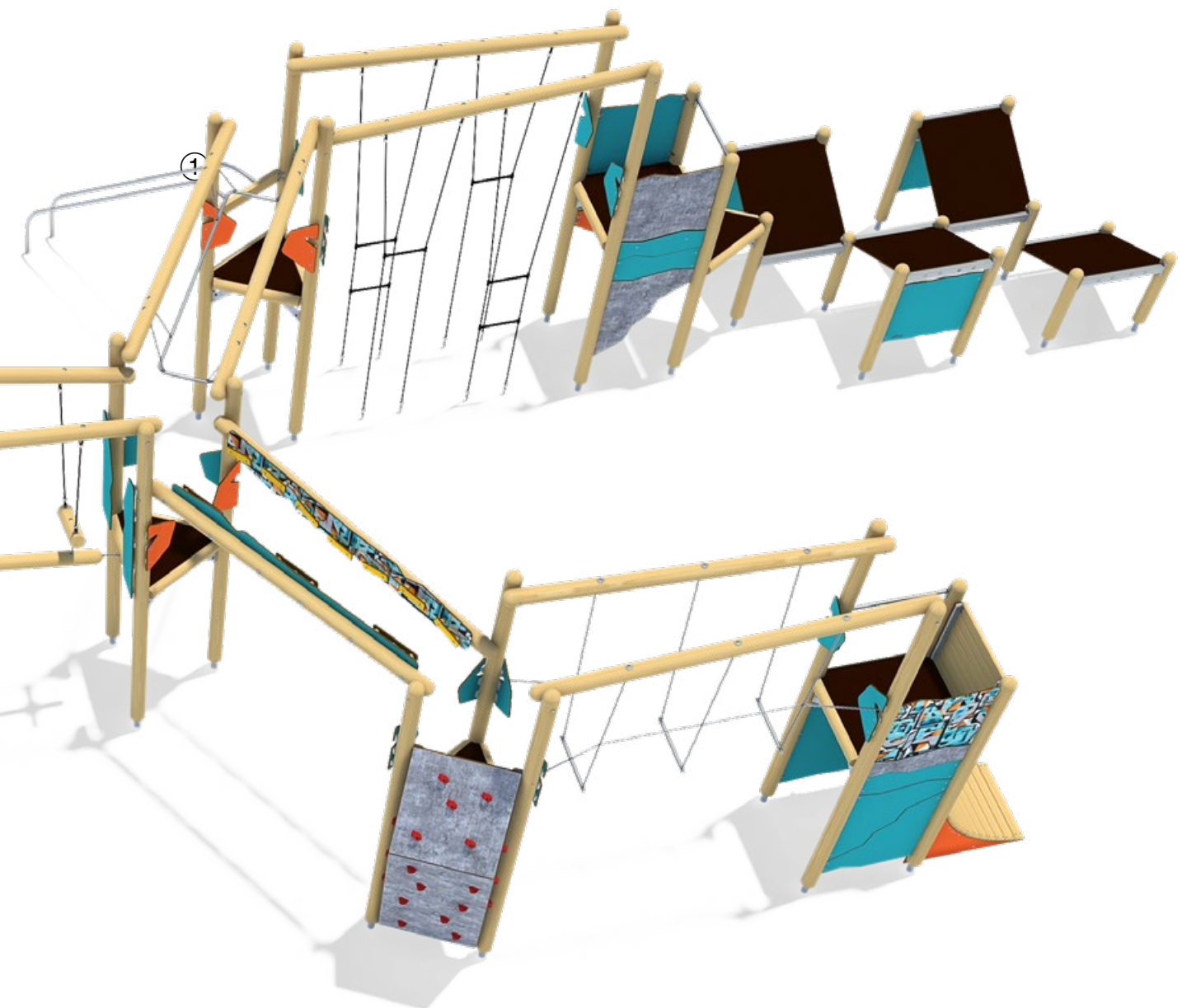
Urban Graffity



5 25 712 011 72 NH hdg

① 5 25 712 031 72 Lariks natuur

5 25 712 041 72 Lariks GLH, lariks



TOUCH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



| Piatra Neamt Rumänien

AIL



LAAT DE ENERGIE ERUIT!

Turntillburn is de speelinstallatie voor iedereen die wil sporten en tegelijk de motoriek wil trainen. Hier kan iedereen naar eigen kunnen uitproberen waar hij zin in heeft.

Slingerend door de Hanging Doors of over de Chimney Climb wordt het lichaamsbewustzijn getraind. De Climbing Walk vereist kracht in de vingers en handen. In de Spider Wall is de spin ons bewegingsvoorbeeld. De gemonteerde opstaphulpmiddelen maken het gemakkelijker voor de lagere moeilijkheidsgraad. Overigens geven bijgevoegde hoogtemetingen de klimvoortgang aan.



tough trail speeltoestel Turntillburn

Java Concrete

5 25 704 011 00	NH hdg
5 25 704 031 00	Lariks natuur
5 25 704 041 00	Lariks GLH, lariks

Urban Graffiti

5 25 704 011 72	NH hdg
① 5 25 704 031 72	Lariks natuur
5 25 704 041 72	Lariks GLH, lariks

Black Pattern

5 25 704 011 91	NH hdg
5 25 704 031 91	Lariks natuur
5 25 704 041 91	Lariks GLH, lariks

TOUCHTR

FITNESS-SPEELPLAATS



MOTORISCHE EN COGNITIEVE TRAINING

MET VAARDIGHEID EN HERSENEN

Wij noemen motorische vaardigheden heel van alle acties van onze spieren. We verhogen nodig voor alle bewegingen, bijvoorbeeld rennen, springen, hopen (grote motoriek), ook voor hand-vingercoördinatie, voet-teenbeweging en alle gezichtsbewegingen (fine motoriek) Zonder deze vaardigheden kunnen we ons dagelijks leven niet aan en zijn ze ook A base voor sportieve activiteiten.

Door veel te bewegen, te sporten en gerichte training kunnen we onze grote en fijne motoriek trainen, maar ook de instructie en vaardigheden oefenen. Denk hierbij aan balustraining, de mogelijkheid tot spierspanning en het vergroten van het draagvermogen. Als er veranderingen in de beweging optreden, bestaat het risico op positieve effecten op de motoriek van kinderen en jongeren.

De leefomstandigheden van de kinderen van bestelwagens, met het feit dat de tijd met elektronische media al lang voorbij is, stimuleert de activiteiten ten gunste van het huis en niet, terwijl andere activiteiten zijn behouden.

Deze kampt met een aantal problemen op het gebied van coördinatie, oriëntatie, gedrag, reacties en acties. De uitdagende, spannende hindernissen en losse elementen van hetzelfde parcours zorgen voor balans. Hier kunnen alle motorische waarden worden getraind, maar ook cognitieve, intellectuele waarden zoals een gebed, cognitie, evaluatievermogen, differentiatie en koppelwaarden van kinderen en jongeren.

AIL



SOCIAAL SAMENZIJN

RESPECT, TOLERANTIE EN EERLIJK SPEL

Teamsport gaat over samen plezier hebben, positieve ervaringen delen, van elkaar leren, elkaar respecteren, omgaan met verlies en nog veel meer dat hoort bij de gezonde persoonlijke ontwikkeling van kinderen en jongeren. Waarden als respect, tolerantie en fair play zijn bijzonder goed over te brengen bij het samen spelen en sporten. De kinderen en jongeren leren in een groep te passen, samen een doel na te streven en om te gaan met succes en nederlaag. Deze positieve ervaringen en leereffecten ontstaan niet alleen in klassieke teamsporten. Deze waardevolle teamervaringen en leerprocessen kunnen worden opgedaan in een speeltuin, de speeltuin, een skater- of bikepark, enz. Het gemeenschapsgevoel is vooral belangrijk bij

trendsporten zoals parcours, freerunning of ninja-workouts.

Op een fitness-speeltuinen zoals de eibe-tough-trail ontmoeten kinderen en jongeren elkaar in verschillende omgevingen, met vergelijkbare of zeer verschillende vaardigheden, interesses en een leeftijdsopbouw tussen 10 en 17 jaar. De tieners oefenen alleen, in een groep of concurreren op het apparaat.

Het pittige parcours biedt de mogelijkheid om met anderen in contact te komen en samen hindernissen te overwinnen.



STRESS AFBOUW

STAY COOL!

Regelmatige lichaamsbeweging is goed voor de psyche. Dit geldt vooral voor jonge mensen.

Of het nu gaat om stress thuis, prestatiedruk op school of ruzies in de kliek, deze problemen kunnen niet altijd voldoende worden gecompenseerd door activiteiten op het scherm of smartphone. Dit kan leiden tot faalangst, verminderde leerbereidheid, concentratieproblemen en zelfs ernstige ziekten zoals depressie.

Vooraf tijdens de puberteit draagt lichamelijke activiteit bij aan een betere emotionele controle en aan het verminderen van spanning en stress. Door te sporten krijgen tieners de kans om overtollige energie kwijt te raken. Een gevoel van prestatie en het gevoel het eigen lichaam te voelen zorgen voor

positieve stemmingswisselingen. Sociale vaardigheden worden versterkt door contact met leeftijdsgenoten, wat een stressvrije omgang met succes en falen mogelijk maakt. Door de positieve invloeden op de psyche levert sport een bijdrage aan verslavingspreventie.

De veelzijdigheid van het soort bewegingen, de uitdagingen op het gebied van kracht, uithoudingsvermogen, motoriek en creativiteit en niet in de laatste plaats het geweldige uiterlijk van de obstakels en beklimmingen van de eibe zware trail zullen je zeker doen sporten en de kinderen aanbieden een speelse en sportieve balans in het dagelijks leven, het brengt je gewoon in een goed humeur.

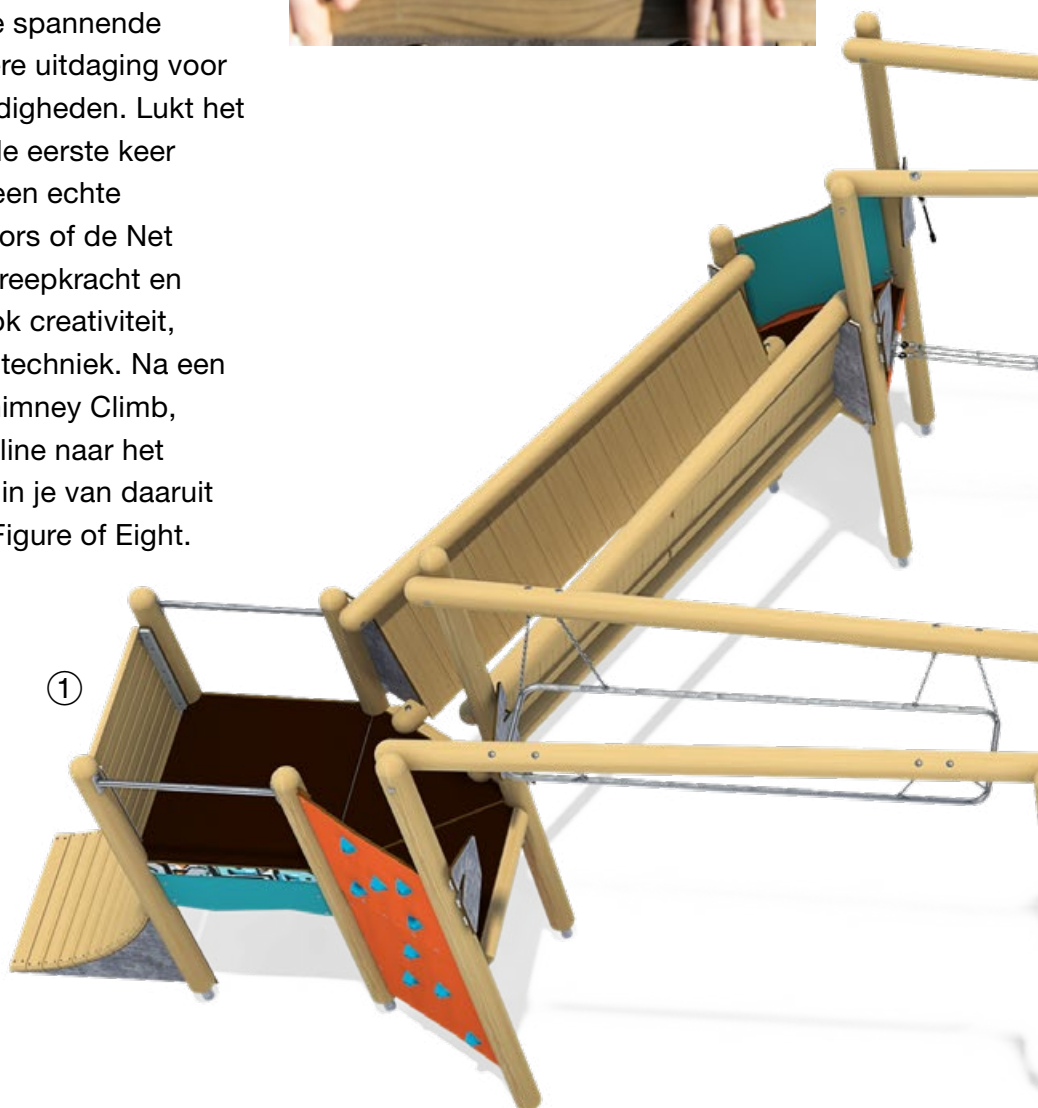
TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

EINDELOOS NINJA-KLIMPLEZIER

Vijf beklimmingen, acht hindernissen in verschillende moeilijkheidsgraden in de lay-out van een liggende acht – het symbool voor oneindigheid – **Figure of Eight** is het stoere parcours voor letterlijk eindeloos klimplezier.

Wie niet genoeg kan krijgen van de ninja- en freerunsport zal zichzelf tot het uiterste drijven op dit eindeloze parcours. De spannende overgangen zijn een bijzondere uitdaging voor je kracht- en evenwichtsvaardigheden. Lukt het je om het Wobbly Frame bij de eerste keer te bedwingen, dan ben je al een echte krachtpatser. De Hanging Doors of de Net Swings vereisen niet alleen greepkracht en lichaamsbeheersing, maar ook creativiteit, want er is hier niet één juiste techniek. Na een full body inspanning in de Chimney Climb, slinger je terug over de Slackline naar het kruispunt van de acht en begin je van daaruit aan een nieuwe ronde in de Figure of Eight.





NIEUW

tough trail Speeltoestel Figure of Eight

Urban Graffity



5 25 713 011 72	NH hdg
① 5 25 713 031 72	Lariks natuur
5 25 713 041 72	Lariks GLH, lariks

TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



| Kemnath

AIL



GERICHT OP DE BEHOEFTE VAN TIENERS

Het Kemnather tough trail is een van de eerste realisaties in Duitsland en een pionier in de freerun uitdagingen. Het is een mooi model voor actieve inrichtingen in de openbare ruimten waarbij tieners worden uitgedaagd. Hier, op het Eisweiher terrein in Kemnath, is een plek gecreëerd waar ze ruimte hebben voor uitgebreide lichaamsbeweging en actief spel.



TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

HET KRACHTPAKKET IN KWADRAAT

De speelfaciliteit **Runout** biedt kinderen die enthousiast zijn voor ninja-sport spannende powermoves en bewegingsuitdagingen aan alle vier de kanten.

Op de van alle kanten goed overzichtelijke baan, kom je via twee achter elkaar geplaatste uitdagende balansbeklimmingen op de klimwanden met verschillende stijghulpen. Wie het Power-kwadraat heeft beklommen, gaat verder om de vier uitdagende obstakels te overwinnen: met behendigheid, kracht en creativiteit via de hang- en klemovergang, het klimpad, door hangnetten en hangende platen – hier worden echte ninja-warriors getraind.

Uitgeput en ontspannen kun je van de leuningglijbaan af.

tough trail speeltoestel Runout

Java Concrete

5 25 703 011 00 NH hdg
5 25 703 031 00 Lariks natuur
5 25 703 041 00 Lariks GLH, lariks



Urban Graffiti

5 25 703 011 72 NH hdg
① 5 25 703 031 72 Lariks natuur
5 25 703 041 72 Lariks GLH, lariks



Black Pattern

5 25 703 011 91 NH hdg
5 25 703 031 91 Lariks natuur
5 25 703 041 91 Lariks GLH, lariks



| Grundschule Kampern

AIL



TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



CLIMBING WALK

DE KRACHT ONDER CONTROLE

De atleet hangt alleen met zijn vingers aan de smalle grijpstangen en schuifelt van stang naar stang. De climbing walk biedt twee klimroutes met verschillende moeilijkheidsgraden - verschillende hoogtes, afstanden en posities van de ruimen maken deze overgang tot een spannend en uitdagend obstakel.

HANGING DOORS

CONCENTRATIE EN COÖRDINATIE

De hanging doors zijn verticaal opgehangen obstakels die alleen kunnen worden overwonnen door tegelijkertijd armen en benen te gebruiken. De handen omsluiten de deuren en de voeten drukken van beide kanten tegelijk op de deuren.



ROPE SWING

VAN LIAAN TOT LIAAN IN TARZAN STIJL

Bij de Rope Swing slingeren de jonge atleten als Tarzan van touw naar touw naar het volgende platform. Het doel is om de touwen snel en met veel vaart over te steken. Daarbij trainen de kinderen kracht en mobiliteit en verbeteren ze ook hun lichaamsbewustzijn.





SPIDER WALL **OP- EN AFGANG IN ÉÉN**

De spider wall, beroemd gemaakt door de tv-serie Ninja Warrior, is vaak een van de laatste obstakels in de competitie. Deze klim is zwaar, hij daagt het hele lichaam uit door constante spanning. Zodat de atleten goed kunnen bewegen, de handpalmen van de handen en voetzolen worden constant naar buiten geduwd. Door de druk naar de handen te verplaatsen,

kunnen de voeten verder springen en vice versa. De moeilijkheid is om jezelf omhoog te duwen. Twee moeilijkheidsgraden stellen de jonge atleten in staat langzaam naar de volgende niveau.

De hoogtematen aan de binnenzijde van de spinwanden zijn bedoeld om het competitieve karakter te bevorderen.

TOUCH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

FLOATING BEAM

MASTER DE TRANSITIE MET JE CREATIVITEIT!

Moed en een beetje geduld zijn vereist op de Floating Beam. De moeilijkste overgang van het zware parcours werkt mogelijk alleen bij de tweede of derde poging. Of je nu bungelend of in aapstijl de paal omklemt met benen en voeten - jonge ninjaprofessionals gaan deze uitdaging aan met creativiteit en doorzettingsvermogen.



AIL

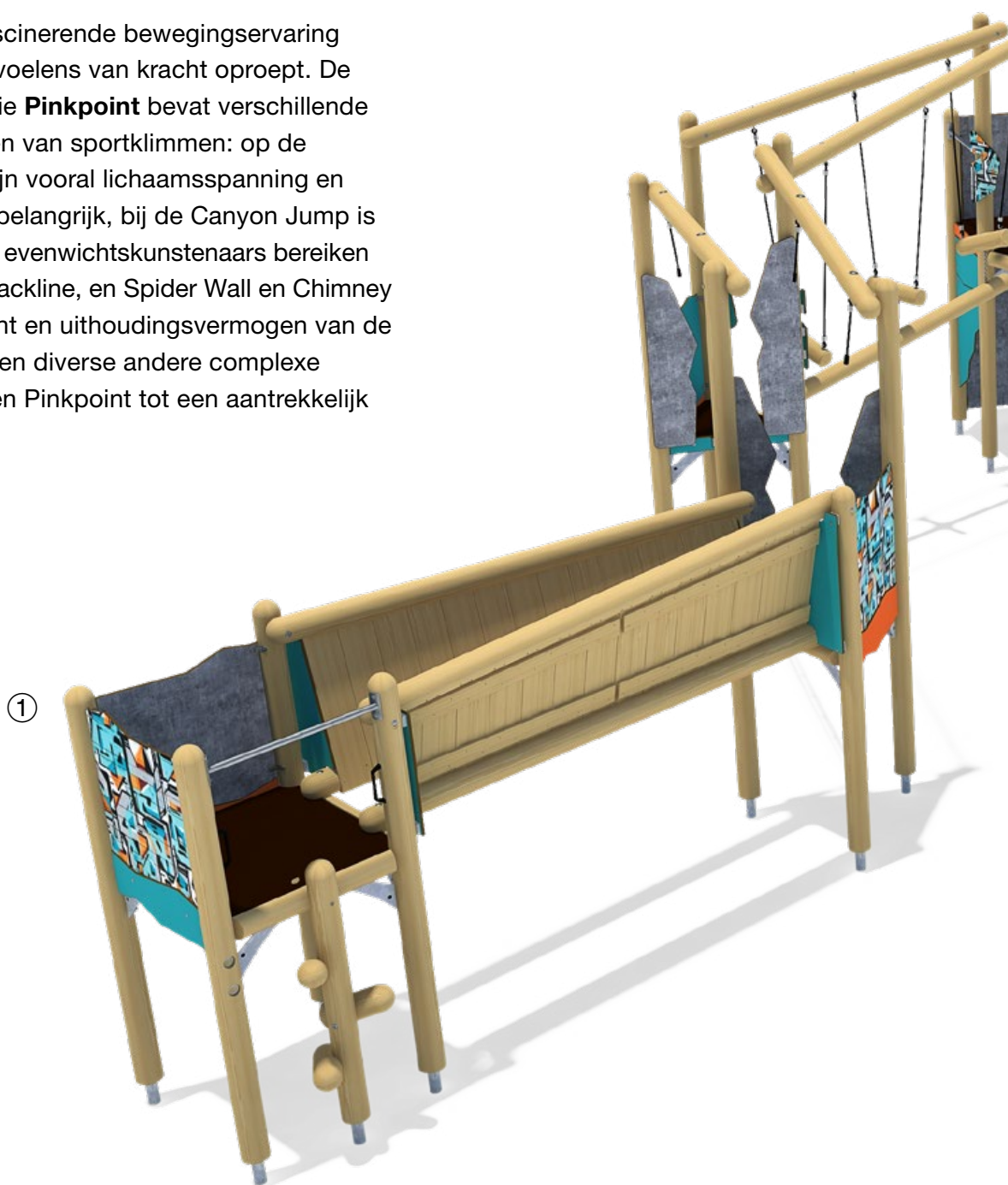


TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

UITDAGEND KLIMMEN!

Klimmen is een fascinerende bewegingservaring die bij sporters gevoelens van kracht oproept. De compacte installatie **Pinkpoint** bevat verschillende elementen en stijlen van sportklimmen: op de Overhang Climb zijn vooral lichaamsspanning en de juiste techniek belangrijk, bij de Canyon Jump is moed en lef nodig, evenwichtskunstenaars bereiken hun limiet op de Slackline, en Spider Wall en Chimney Climb vragen kracht en uithoudingsvermogen van de klimfanaten. Deze en diverse andere complexe hindernissen maken Pinkpoint tot een aantrekkelijk klimtoestel.



AIL



NIEUW

tough trail Speeltoestel Pinkpoint

Urban Graffity

5 25 711 011 72 NH hdg

① 5 25 711 031 72 Lariks natuur

5 25 711 041 72 Lariks GLH, lariks



TOUGH TRAIL





TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



tough trail speeltoestel Triangle of Forces

Java Concrete

5 25 702 011 00 NH hdg
5 25 702 031 00 Lariks natuur
5 25 702 041 00 Lariks GLH, lariks



Urban Graffiti

5 25 702 011 72 NH hdg
① 5 25 702 031 72 Lariks natuur
5 25 702 041 72 Lariks GLH, lariks



Black Pattern

5 25 702 011 91 NH hdg
5 25 702 031 91 Lariks natuur
5 25 702 041 91 Lariks GLH, lariks



DRIE KANTEN, DRIE UITDAGINGEN – OF TOCH EEN GROTE?



Op de speelinstallatie **Triangle of Forces** kunnen kinderen zich echt uitleven.

Want om de afzonderlijke elementen te overwinnen, zijn coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen vereist.

Hindernissen zoals de Liana Jungle, de Monkey Challenge en de Spider Wall kunnen daarbij door elk kind individueel worden overwonnen. Ook de Rope Swing en de Rail Slide bieden veel gebruiksvrijheid. Zo kan elk kind precies de uitdaging aangaan waar hij of zij zin in heeft. En wie weet, misschien overtreft een klimapje zichzelf daarbij.



TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

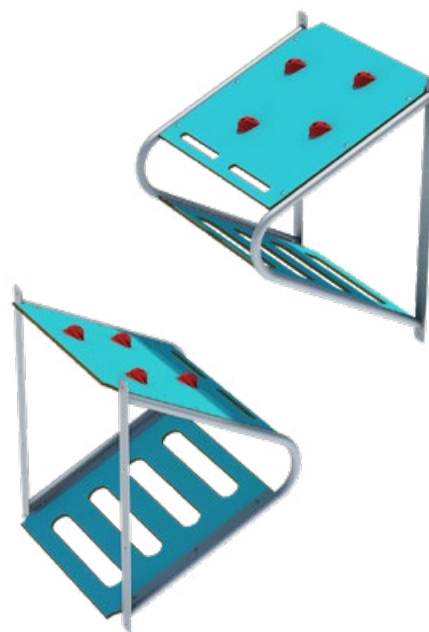


NET WAVE – GECONCENTREERD OP EN NEER

Net als op een hoog smal wandelpad ga je op en neer over de drie schuine klimnetten. Als je de hindernis rechtop wilt oversteken, heb je vastigheid, een goed evenwicht en lichaamsspanning nodig, net als bij het wandelen in de bergen. Bij de eerste poging is de viervoetige gang natuurlijk ook een slimme voortbewegingstechniek.

OVERHANG STEPS – OVERHANGKLIMMEN VOOR ERVAREN KLIMMERS

Deze schuine overhang klimtreden zijn een heel bijzondere uitdaging. De Overhang Steps overbruggen twee platforms met een hoogteverschil van 50 cm. Of je nu van onderaf krachtig over de overhang omhoog werkt of van een van de platforms naar de tegenoverliggende trede klimt, beide varianten vergen lichaamsspanning, coördinatie en concentratie en een beetje moed, want er zijn geen leuningen op de Overhang Steps. Een hindernis voor de tough trail professionals!

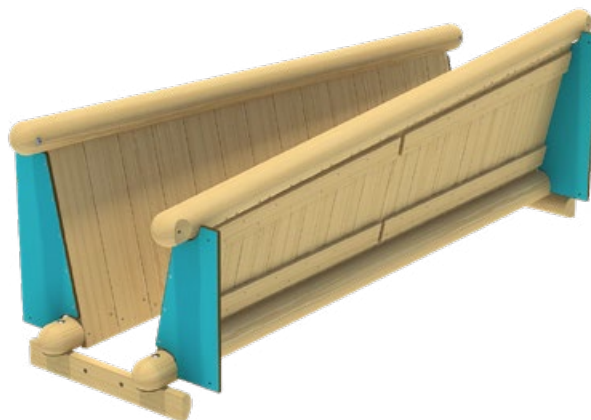


CHIMNEY CLIMB – MET VOLLE LICHAAMSINSPANNING DOOR DE SCHOORSTEEN

Chimneying, stemming en bridging zijn klimtechnieken om in nauwe ruimtes, bijvoorbeeld een spleet, vooruit of omhoog te komen. De tough trail Chimney Climb is een horizontale schoorsteen waar tieners met deze technieken doorheen kunnen klimmen.

Bij chimneying drukt de klimmer de rug tegen één wand en zet tegelijkertijd de voeten tegen de tegenoverliggende wand. Met evenwichtige druk aan beide zijden beweegt men zich zijwaarts naar voren. Met de handen op de ene wand en de voeten op de andere, beweegt men zich voorwaarts in een overbruggingspositie. Steun met de

handen en voeten op één muur, bouw druk en lichaamsspanning op en werk langzaam naar beneden.



TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



DE WEG IS HET DOEL

De freerun activiteit over de hindernissen van deze compacte tough trail **Urban Climbing** zou je net zo goed in de stad over muren, trappen, leuningen of bankjes kunnen doen.

Waag de Cat Leap of Gap Jump en bereik het eerste platform van het parcours over de drie oprijzende muren No-hands Rest. Met de

spierkracht van je armen en handen, een coole Wallhop en veel oefening en geduld zul je uiteindelijk de Warped Wall overwinnen. Zet je lichaam onder spanning, concentreer je op de volgende hindernis en balanceer geconcentreerd over de Net Wave. Gebruik je kracht behendig en slinger met

AIL



uithoudingsvermogen over het Wobbly Frame. Neem een korte adempauze op een platform, schud je handen en armen uit, ontspan je lichaam en ga verder: Door de Wobbly Ladders of langs de Rail Slide naar beneden om aan een nieuwe poging te beginnen, een andere weg door het Urban Climbing Trail.

NIEUW

tough trail Speeltoestel Urban Climbing

Urban Graffity

5 25 710 011 72

NH hdg

① 5 25 710 031 72

Lariks natuur

5 25 710 041 72

Lariks GLH, lariks



TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS

Hoger, sneller, verder!

Stuiteren op de **Jump Contest**-speelinstallatie: Met een paar flanksprongen over het klimelement, dan eenbenig, tweebenig of met behulp van de armen springen over de Sloped Platforms op het eerste platform van de Jump Contest. Springtraining verhoogt de snelheid, houdt de spieren soepel en flexibel en zorgt voor stabiele gewrichten. Bij het springen over de hindernissen en het oversteken van de uitdagende overgangen en beklimmingen van de Jump Contest zijn naast springkracht en uithoudingsvermogen ook vaardigheid en coördinatie vereist.



Duisburg



Leveringsomvang kan afwijken van de afbeelding

AIL



tough trail speltoestel Jump Contest

Java Concrete

5 25 701 011 00	NH hdg
5 25 701 031 00	Lariks natuur
5 25 701 041 00	Lariks GLH, lariks



Urban Graffiti

5 25 701 011 72	NH hdg
① 5 25 701 031 72	Lariks natuur
5 25 701 041 72	Lariks GLH, lariks



Black Pattern

5 25 701 011 91	NH hdg
5 25 701 031 91	Lariks natuur
5 25 701 041 91	Lariks GLH, lariks



TOUGH TR

FITNESS-SPEELPLAATS



WIE KAN HET OP DE HELLING MAKEN?

Speelinstallatie **Base Climb** laat niet alleen kleine ninjaharten sneller kloppen, jongeren kunnen zich er ook aan meten. Dat heeft de installatie niet alleen te danken aan zijn moderne uitstraling, maar vooral aan het open gebruik. Warped Wall, Climbing Wall of Climbing Cube? Hoe je de speelruimte betreedt, is aan je eigen creativiteit – net zoals je de afdaling bedenkt. Door de nodige fysieke inspanning zijn ze een ideale aanvulling op elke fitnessspeeltuin.



tough trail speeltoestel Base Climb

Java Concrete

5 25 700 011 00 NH hdg
5 25 700 031 00 Lariks natuur
5 25 700 041 00 Lariks GLH, lariks



Urban Graffiti

5 25 700 011 72 NH hdg
① 5 25 700 031 72 Lariks natuur
5 25 700 041 72 Lariks GLH, lariks



Black Pattern

5 25 700 011 91 NH hdg
5 25 700 031 91 Lariks natuur
5 25 700 041 91 Lariks GLH, lariks



CLIMBING, JUMPING, RESTING!

Zonder ondersteunende klimhulpmiddelen of handgrepen overwin je de wanden, kubussen en muren in verschillende hoogtogradaties – bijvoorbeeld door jezelf met alle lichaamskracht omhoog te trekken of de hindernis te bedwingen door middel van een flanksprong. De klimelementen kunnen naar eigen inzicht worden gebruikt om verder te klimmen, te balanceren maar ook als zitplaats. Het chill-out platform is de powerbank voor stoere trailklimmers – hier kun je een korte pauze inlassen om je kracht en concentratie weer op te laden of met anderen van gedachten te wisselen. De wanden van de klimelementen zijn gemaakt van duurzaam naaldhout, bekleed met slijtvast hogedruklaminaat (HPL) voor langdurig klimplezier.

NIEUW

tough trail Podium Resting Point

5 25 708 153 00	Java Concrete
5 25 708 153 72	Urban Graffiti
5 25 708 153 91	Black Pattern



tough trail klimelement Climbing Cube

5 25 708 153 00	Java Concrete
5 25 708 153 72	Urban Graffiti
5 25 708 153 91	Black Pattern



tough trail klimelement No-hands Rest

5 25 706 153 00	Java Concrete
5 25 706 153 72	Urban Graffiti
5 25 706 153 91	Black Pattern



tough trail klimelement Free Solo

5 25 707 153 00	Java Concrete
5 25 707 153 72	Urban Graffiti
5 25 707 153 91	Black Pattern



TOUGH TRAIL



Klik hier voor de referentie



| Krimpen aan den IJssel, NL



FREERUN STUNTS OP DE NIEUWE TOUGH TRAIL IN KRIMPEN AAN DEN IJSSEL

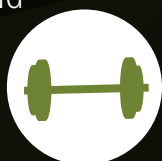
Jongeren en tieners toonden veel enthousiasme voor atletisch bewegen tijdens een workshop met een freerunner-professional op het eibe tough parcours in Krimpen aan den IJssel in Nederland. Na de trainingssessie met de professional presenteerde de groep trots hun opgedane freerun skills: artistieke flips, adembenemende sprongen en creatieve runs over de uitdagende obstakels.

„Op deze tough trail kunnen tieners op een toegankelijke en veilige manier kennismaken met freerunning. Je kunt je vaardigheden oefenen en uitbreiden van makkelijk tot moeilijk. Het biedt ook een mooie gelegenheid om freerunning workshops te geven aan een breed publiek.“

Arjoen Besorak, freerunner en coach bij United Elements

NATURAL

SOORT TRAINING



TRAININGSDOELEN



GECLAIMDE
SPIERGROEPEN



OPDRACHTEN

OUTDOOR FITNESS IN DE NATUUR – FITNESSKLASSIEKER IN EEN NATUURLIJK VORMGEVING

JE EIGEN LICHAAM, HET BESTE TRAININGSMIDDEL

Meer dan 50 jaar na de succesvolle buiten-trim - beweging behoren verschillende soorten full-body workouts nu tot de meest populaire fitnessactiviteiten, naast duursporten zoals joggen en (Nordic) walking. Het concept van eibe Natural Fitness combineert beide trainingscomponenten van uithoudingsvermogen en krachttraining.

Een openbaar toegankelijk oefenparcours biedt mensen van alle leeftijden en fitnessniveaus een laagdrempelige, aantrekkelijke mogelijkheid om iets voor hun eigen welzijn te doen. Als parcours of circuit langs een hardlooproutte is het een ideale aanvulling om naast het uithoudingsvermogen ook de spierconditie te trainen met behulp van het eigen lichaamsgewicht – in de frisse lucht, zonder inspanning, passend in de natuurlijke omgeving en gratis.

FITNESS



EEN SPORTIEF SUCCESVERHAAL

In de jaren 1970 was de grote campagne „trim- je - fit „ bedoeld om mensen bewust te maken van een betere gezondheid door beweging. Met aanzienlijk succes: volgens enquêtes was enkele jaren na de start van de campagne meer dan 70 procent van de bevolking aan het sporten. Het idee was dus

een groot succes en maakte de weg vrij voor latere fitness- en wellness-trends.

In de daaropvolgende decennia werd de trim- je -fit beweging teruggedrongen door nieuwe fitness-trends en de steeds populairder wordende sport-scholen en raakte bijna in de vergetelheid. Het



Plezier en behoefte in bewegen naar eigen vermogen moeten de motivatoren zijn om met eibe Natural Fitness te trainen.

Het klassieke circuit strekt zich uit over drie tot vijf kilometer. Langs het traject begeleiden 14-20 trainingsstations de sporter. Deze staan op een

afstand van ongeveer 200 meter opgesteld en zijn zo ontworpen dat alle drie de trainingsfasen – opwarming, training, herstel – tijdens een run aan bod komen. Dankzij het grote aantal trainingsvarianties is er ook bij ervaren training geen kans op verveling.

FITNESS

basisidee van het versterken van de eigen gezondheid door laagdrempelig bewegingsaanbod in de openbare ruimte heeft echter overleefd tot op de dag van vandaag. Onder namen als Outdoor Fitness of Multigenerational Park zijn nieuwe ruimten voor massasport ontstaan die het succesvolle

concept van het Trim-je- fit in een modern jasje steken. Met Natural Fitness maakt het trim-je-fit-parcours bij eibe nu zijn welverdiende comeback.



Trainingscomponenten van de oefeningen:

- Opwarmen
- Mobilisatie
- Coördinatie
- Kracht
- Snelheid
- Uithoudingsvermogen
- Stretch

NATURAL FITNESS



| Budel, NL



NATURAL FITNESS: SPORTEN IN EEN NATUURLIJKE OMGEVING

De trainingsstations van het natuurlijke eibe trim-je-fit programma zijn volgens de huidige sportwetenschappelijke inzichten geoptimaliseerd en hun vormgeving is herzien. Het natuurlijke design van het bijzonder robuuste robiniahout geeft een passende uitstraling voor sporten in de buitenlucht.

De uitstekende eigenschappen van de houtsoort robinia maken het bijzonder geschikt voor gebruik in onze sportcombinaties. Robinia heeft een natuurlijke weerstand tegen schimmels en insecten. Door de combinatie van roestvrijstalen elementen zijn de eibe inrichtingsstations onderhoudsarm en robuust. De eenheden zijn verkrijgbaar in naturel robinia en geolied.



NATURAL

SPRING JEZELF FIT!

Hoger, sneller, verder – de sprongkracht stelt ons in staat zo snel mogelijk van de grond te komen en ons zo ver mogelijk van de grond te verwijderen. Het is belangrijk bij veel sporten. Voor een betere sprongkracht worden vooral de been- en bilspieren getraind. Maar beentraining is niet alleen gunstig voor het verbeteren van de sprongkracht:

- het versterken van andere spieren zoals de bil-, buik- en rugspieren.
- bijzonder hoge afgifte van spieropbouwende hormonen (vanwege de grote spiergroep)
- verhoogd calorieverbruik
- bevordert lichaamsspanning en stabiliteit

- verbetert de houding door een stabiel bekken

De oefeningen op de stations hordenloop, flankspringen en haasje-over versterken de been- en bilspieren. Afhankelijk van de oefenvariant worden de arm- en rompspieren in een ondersteunende rol gebruikt. Met de kikersprong en de flank- of vooruitsprong trainen de sporters ook coördinatie en uithoudingsvermogen.

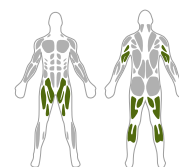
Robinia sport bokspringen

5 52 073 053 00
5 52 073 063 00

NIEUW



Conditie
Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



FITNESS

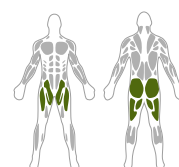
Robinia sport hordenloop

5 52 082 053 00
5 52 082 063 00

NIEUW



Conditie
Kracht



Opwarmen ●
Kracht ●●●
Coördinatie ●●●●●
Conditie ●●●
Snelheid ●

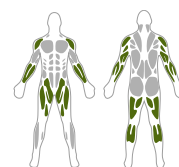
Robinia sport zijsprong

5 52 074 053 00
5 52 074 063 00

NIEUW



Conditie
Kracht



Opwarmen ●
Kracht ●●●
Coördinatie ●●●●●
Conditie ●●●

NATURAL

DE KRACHT IN HET CENTRUM

De romp is het centrum van ons lichaam en tegelijkertijd een spierkrachtcentrum. Sterke spieren in deze regio zorgen voor een stabiele, rechte houding, ontlasten de wervelkolom en maken ons efficiënt en veerkrachtig in het dagelijks leven en bij sport.

De kernspieren omvatten de buik- en rugspieren en delen van de bil- en dijspieren. De training van onze core

- resulteert in een optimale krachtoverdracht tussen boven- en onderlichaam,
- voorkomt rugpijn en spanning,
- stabiliseert ons bij het heffen van gewichten,

- houdt onze organen op hun plaats en
- ontlast de tussenwervelschijven.

De eibe trim-you stations bieden verschillende trainingsmogelijkheden voor de rompspieren. Sit-ups, crunches of push-ups zijn effectieve trainingen om de spieren van onze core te activeren. Dankzij verschillende oefenvarianten kunt u trainen volgens uw individuele fitness-niveau.

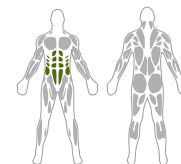
Robinia sport sit up schuin

5 52 083 053 00
5 52 083 063 00

NIEUW



Kracht



Kracht



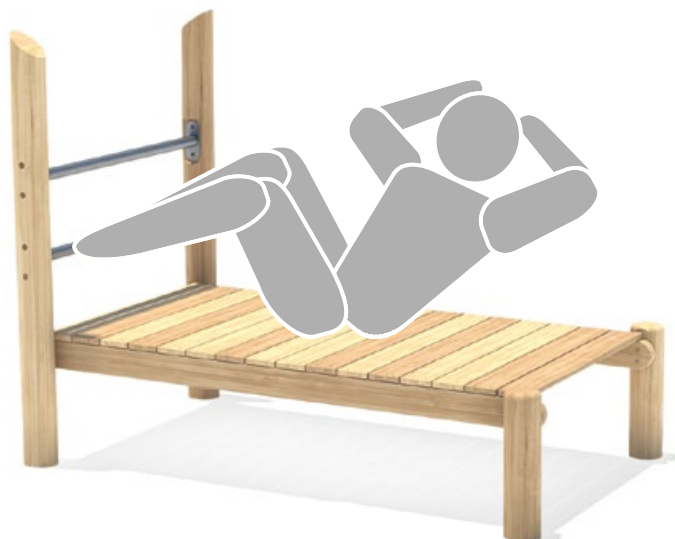
FITNESS



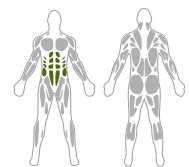
Robinia sport sit up recht

5 52 084 053 00
5 52 084 063 00

NIEUW



Kracht



Kracht



MAINTAINING PHYSICAL FITNESS



Den Haag, NL



[Klik hier voor de referentie](#)

MOTIVATIE OM TE BEWEGEN IN DE DIRECTE WOONOMGEVING

Elke dag een paar minuten investeren in de eigen fitheid – dicht bij huis en zonder kosten – het eibe Natural Fitness Parcours in Den Haag biedt bewoners van de omliggende wijken een laagdrempelig bewegingsprogramma. Na werk, school of universiteit een rondje fitnessen in de frisse lucht – de startdrempel is hier laag. Het is een makkelijke manier om je innerlijk te slim af te zijn. Op de fitnessstations bepaalt de sporter de intensiteit van zijn of haar training door het soort oefening en het aantal herhalingen te kiezen – afhankelijk van zijn of haar eigen fitnessniveau.

NATURAL

STERKE SCHOUDERS!

Onze schouders vormen de verbinding tussen de romp en de armen en zijn betrokken bij veel dagelijkse en sportieve bewegingen. Het schoudergewricht wordt beschouwd als het meest beweeglijke gewricht van het menselijk lichaam, maar dat maakt het bijzonder gevoelig voor blessures.

Een effectieve training voor het hele lichaam moet het schoudergebied op een gerichte manier raken. Sterke schouderspieren

- beschermt het gevoelige spiergewricht tegen blessures en slijtage,
- zorgt voor mobiliteit bij het uitvoeren van dagelijkse bewegingen,

- ontlast de armspieren,
- voorkomt een slechte houding en ondersteunt de bovenste
- ondersteunt de bovenste wervelkolom.

Shimmy is een oefening voor het hele lichaam gericht op schouderstabilisatie, grijpkracht, coördinatie en lichaamsspanning. Door eenvoudige maar gerichte oefeningen op de wandrekken kunnen armen, bovenlichaam, benen en romp zeer goed getraind worden.

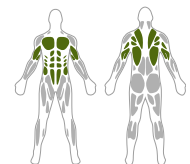
Robinia sport Swedish ladder

5 52 086 053 00
5 52 086 063 00

NIEUW



Kracht



Kracht
Deformatie



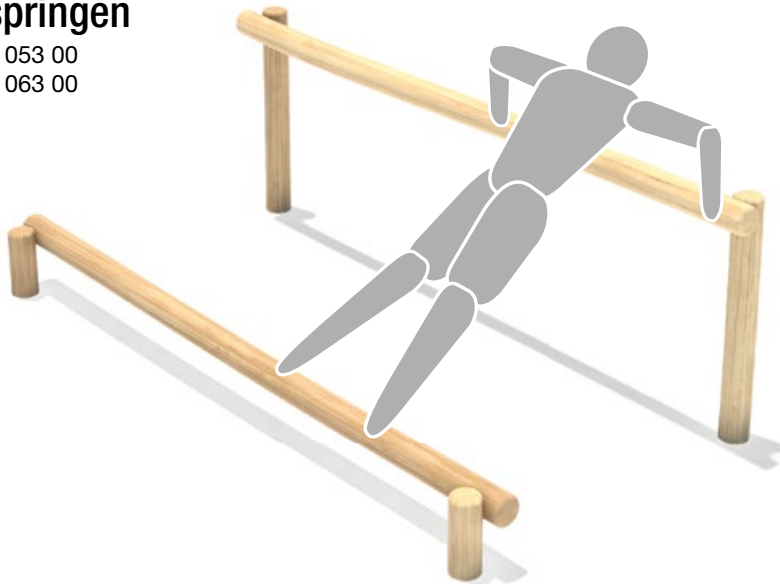


FITNESS

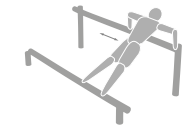
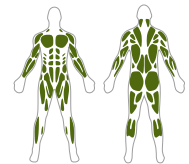
Robinia sport paaltje springen

5 52 079 053 00
5 52 079 063 00

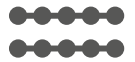
NIEUW



Kracht



Kracht
Coördinatie



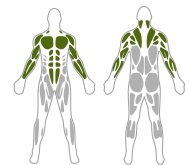
Robinia sport hangstation

5 52 087 053 00
5 52 087 063 00

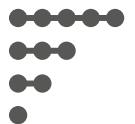
NIEUW



Kraft



Kraft
Coördinatie
Conditie
Snelheid



NATURAL

KRACHTTRIO ARMEN, BORST EN RUG

Sterke armen en schouders, brede borstkas, stabiele rug – een goed getraind bovenlichaam is niet alleen een schoonheidsideaal, maar ondersteunt ons ook krachtig bij dagelijkse en sportieve bewegingen en verhoogt ons welzijn. Een gerichte training van de spieren van het bovenlichaam heeft veel positieve effecten:

- meer kracht uithoudingsvermogen en prestaties in het dagelijks leven
- preventie en verlichting van spanning in de nek en schouders
- bescherming van gevoelige gewrichten, verlichting van tussenwervelschijven

- betere prestaties in andere sportdisciplines
- Pull-ups zijn een doeltreffende basisoefening voor het bovenlichaam. Als ze correct worden uitgevoerd, helpen ze bij het opbouwen van gespierde armen, een sterke rug en vergroten ze de grijpkracht. Door de soort greep, de greepbreedte en het aantal herhalingen te variëren, is het gemakkelijk om aan de slag te gaan met voortdurende verbetering.

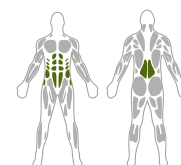
Robinia sport bovenlichaamstation met ringen

5 52 076 053 00
5 52 076 063 00

NIEUW



Kracht



Kracht
Conditie
Coördinatie



FITNESS



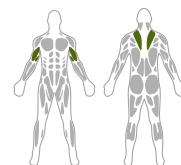
Robinia sport bovenlichaamstation

5 52 075 053 00
5 52 075 063 00

NIEUW



Kracht



Kracht
Coördinatie



DE STAD, EEN PLAATS VAN BEWEGING EN ONTMOETING VOOR ALLE GENERATIES!

DUURZAME BEWEGINGSCONCEPTEN VAN EIBE VOOR DE STAD VAN DE TOEKOMST.

Je kunt onze gerealiseerde projecten over beweging in de stad hier vinden.

TOUGH TRAIL

NATURAL FITNESS

CALISTHENICS



De demografische ontwikkeling en de grote veranderingen in het dagelijks leven en het vrijetijdsgedrag van mensen maken het noodzakelijk de bevordering van lichaamsbeweging centraal te stellen bij duurzame stadsontwikkeling. Steden en gemeenten zijn verantwoordelijk voor de toepassing van speel-, sport- en bewegingsvriendelijke ontwerpconcepten. Een voorbeeld van een dergelijk concept is het multigeneratiepark.

Het bevordert niet alleen de lichaamsbeweging, maar ondersteunt ook de sociale interactie. Er zijn trainingsmogelijkheden voor alle leeftijden en fitnessniveaus. Want de focus van dit complete bewegingsconcept ligt niet op maximale prestaties, maar op het verbeteren van mobiliteit, prestaties en het plezier van samen bewegen in een natuurlijke omgeving.

NATURAL FITNESS

FITNESS-SPEELPLAATS

OUTDOOR FITNESS



NATURAL

MOBIEL BLIJVEN

Onze mobiliteit hangt af van de goede samenwerking tussen onze gewrichten en spieren. Mobiliteitstraining heeft tot doel het bewegingsbereik van de gewrichten en de omliggende spieren te vergroten en het fascieweefsel te activeren. Dit is belangrijk om op elke leeftijd fit en pijnvrij te blijven.

- verbetering van de prestaties en het prestatieniveau
- optimalisatie van bewegingssequenties
- mobilisatie van het spierstelsel en het fascieweefsel
- stabilisatie van de gewrichten

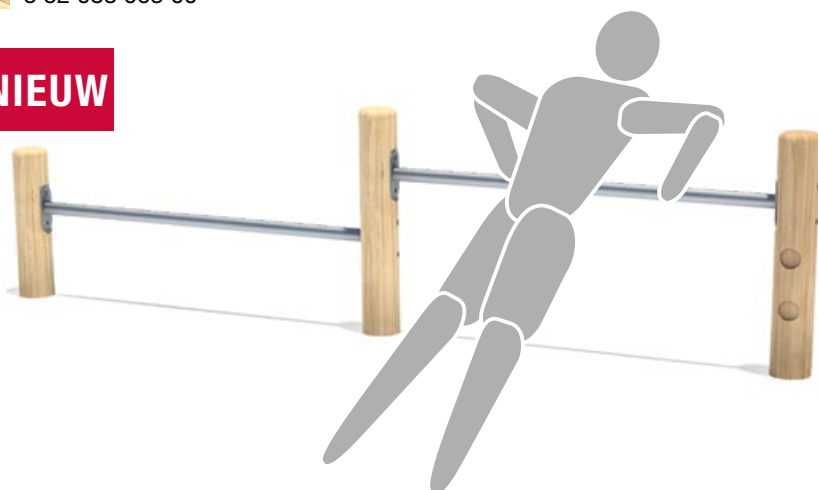
- verhoging van de snelheid
- loslaten van spanning, verlichting van pijn

Een mobiliteitstraining omvat een warming-up, rekoefeningen en lichaamsgewichtoefeningen. Het eibe trimparcours met zijn veelzijdige oefenstations biedt sporters verschillende mogelijkheden om mobiliteitstraining in hun fitnessprogramma op te nemen. Trainingsborden bij de stations geven nuttige informatie over trainingsonderdelen, spiergroepen en uitvoeringsaanbevelingen.

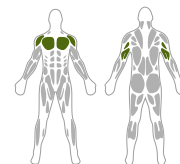
Robinia sport push up liggend

5 52 088 053 00
5 52 088 063 00

NIEUW



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



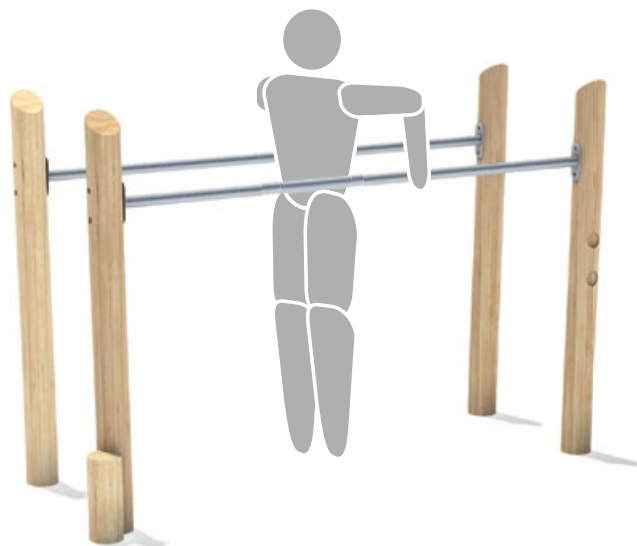
FITNESS



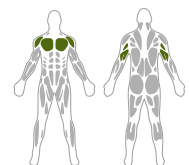
Robinia sport liggers dips

5 52 080 053 00
5 52 080 063 00

NIEUW



Kracht



Opwarmen ●
Kracht ●●●●●●
Coördinatie ●●●
Conditie ●

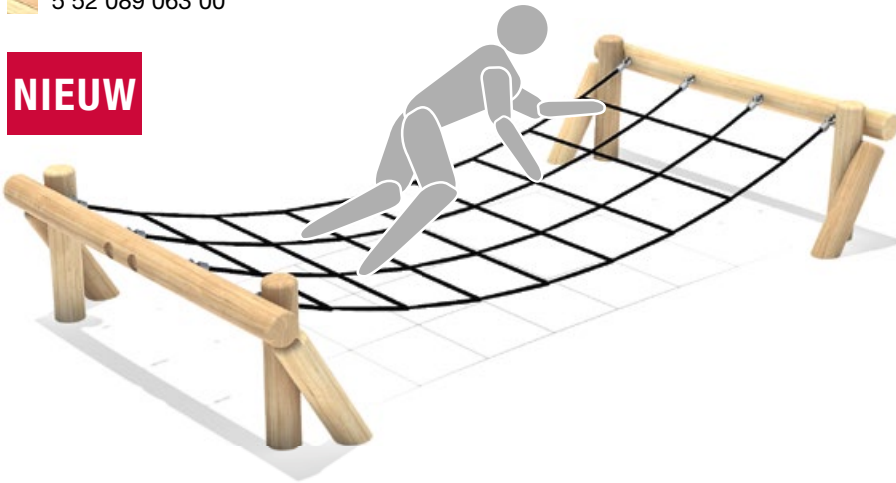
NATURAL

NATURAL FITNESS

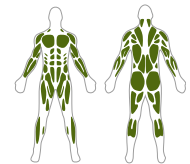
Robinia sport balanceernet

5 52 089 053 00
5 52 089 063 00

NIEUW



Conditie



Coördinatie
Snelheid



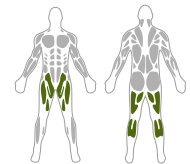
Robinia sport balanceerstation

5 52 077 053 00
5 52 077 063 00

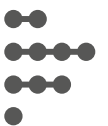
NIEUW



Conditie
Kracht



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid



FITNESS

DYNAMISCH IN DE SPORT EN IN HET DAGELIJKS LEVEN

Een goede coördinatie helpt ons om blessurevrij en dynamisch door het dagelijks leven te gaan. Regelmatige coördinatie-training is daarom op elke leeftijd belangrijk. Het bevordert vaardigheden die ons helpen zuiniger te bewegen, blessures te voorkomen en onze gewrichten te beschermen:

- oriëntatie
- differentiatie
- reactie
- ritme
- koppeling
- evenwicht
- overgang

Oefeningen zoals de staande balans, contraroterende armcirkels of de één-been-stand zijn zonder hulpmiddelen mogelijk. Bij de eibe trim-you stations zijn de evenwichtsbalk, het klimnet of de slalomloop perfect voor een effectieve coördinatie-workout.

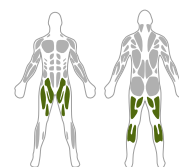
Robinia sport slalom

5 52 085 053 00
5 52 085 063 00

NIEUW



Conditie



Opwarmen ●
Coördinatie ●●●●●
Conditie ●●
Snelheid ●●●●●

NATURAL

NATURAL FITNESS

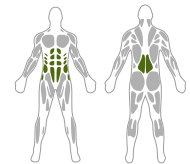
Robinia sport buiktraining

5 52 078 053 00
5 52 078 063 00

NIEUW



Kracht



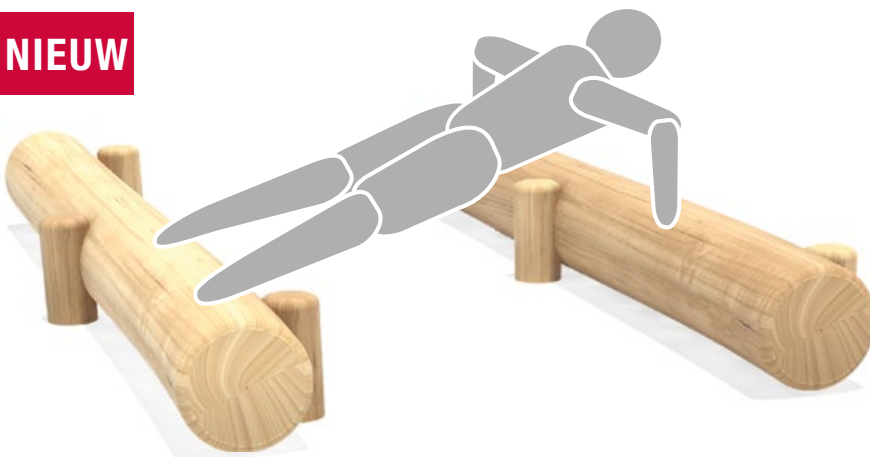
Kracht
Conditie



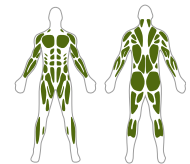
Robinia sport balken push up

5 52 081 053 00
5 52 081 063 00

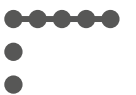
NIEUW



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie

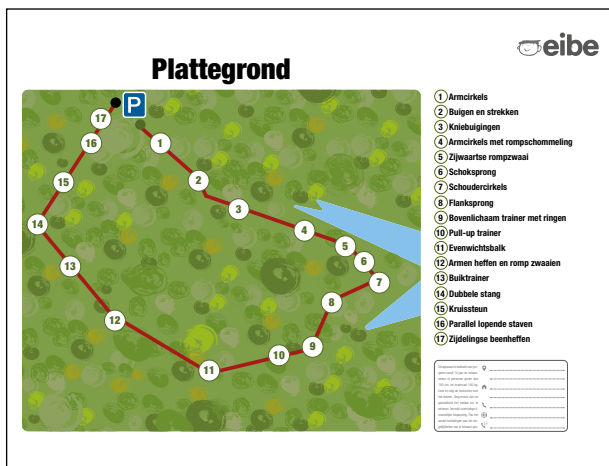


FITNESS

Robinia sport overzicht van stations

5 52 119 053 00
5 52 119 063 00

NIEUW



eibe

Station
Buiktrainer

Oefening
Sit-ups

Herhaling
2-3 sets van 5-10 herhalingen

Component
Kracht

gebruikt
Spiergroep

Starpositie
Ga op de hoge balk zitten en steek uw voeten onder de onderbalk. Raak nu je voeten aan met je handen.

Let op
Laat achterover en strek je armen naar achteren. Keer dan terug naar de starpositie.

Gevaar
Spel je buikspieren aan en voorkom een holle rug.

Robinia sport trainingsbord buiktrainer

5 52 099 053 00
5 52 099 063 00

Je kunt het
bijpassende
trainingsbord
voor elk station
online vinden.

OPTIMAAL TRAINEN

Fit worden, het lichaam in vorm krijgen, gezond blijven – dit zijn veel voorkomende motivaties om te gaan sporten. Om ervoor te zorgen dat de training de gewenste resultaten oplevert en de inspanning wordt beloond met succes, is het raadzaam vooraf te kijken naar uw eigen fitnessniveau, gezondheidstoestand en gewenste trainingsdoelen. Vaak zijn extra aanpassingen aan dagelijkse en voedingsgewoonten nuttig om de gestelde doelen te bereiken.

De juiste uitvoering van oefeningen en het aanhouden van bepaalde trainingsstructuren

zijn essentieel om blessures, overbelasting en frustratie door gebrek aan trainingssucces te voorkomen. eibe Natural Fitness biedt voor elk trimstation een trainingsbord aan met een duidelijke afbeelding van de juiste uitvoering van oefeningen, de trainingsonderdelen en de aangesproken spiergroepen. Etikettering van de toestellen met oefeninstructies is verplicht volgens DIN EN 16630. Daarom moet beslist een trainingsbord worden besteld en bij elk station worden geplaatst.

WAIUPRAL FINNESH

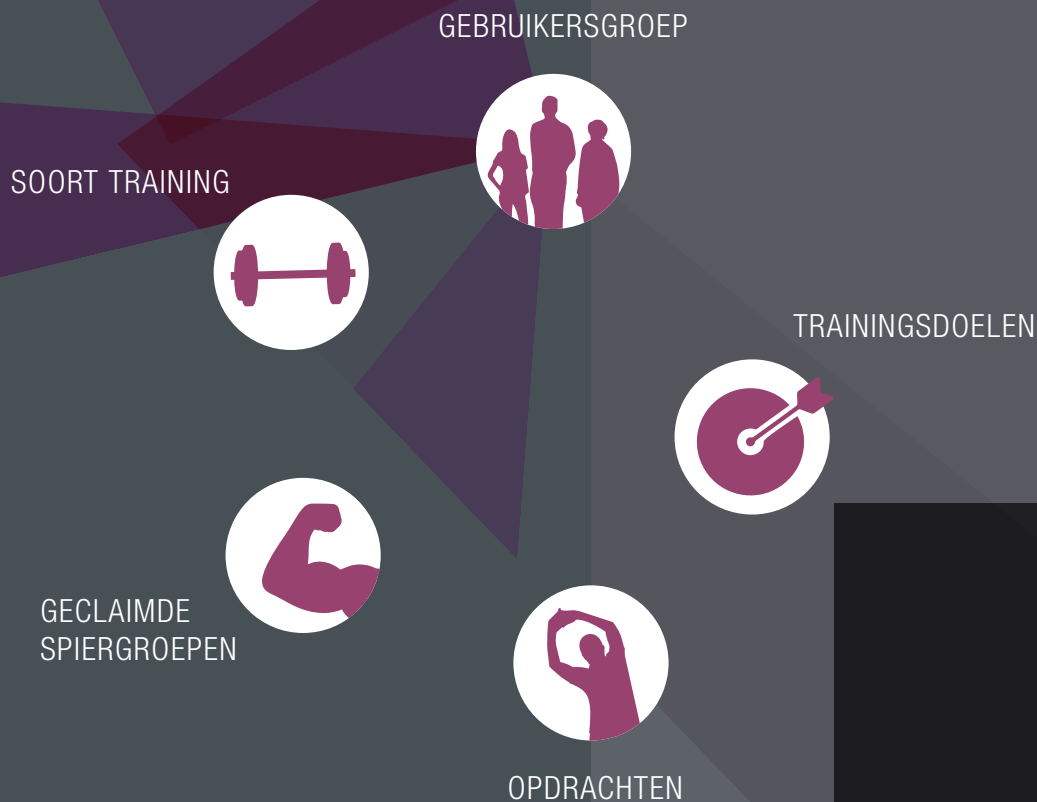




Waddinxveen, NL



CALISTHENICS



CALISTHENICS & STREET WORKOUT

IDEAAL TRAININGSPLATFORM VOOR IEDEREEN!

In de fitnessruimte keert de trend terug naar zijn oorsprong: uit de sportschool naar een frisse buitentraining voor een uitgebreide body work-out. Trainen met je „eigen lichaamsgewicht“ is populairder dan ooit onder professionele en amateursporters. Frisse lucht en zon hebben een positief effect op lichaam en geest.

Het outdoor-fitnessassortiment van eibe met de productlijn Calisthenics & Street Workout als platform voor buitentrainingen zorgt ervoor dat gemeentelijke instellingen, clubs, scholen en universiteiten een aantrekkelijk startpunt worden

voor trainingsliefhebbers van alle leeftijden en fitnessniveaus. Door de compacte combinatie van de trainingselementen ontstaan unieke outdoor-fitnessfaciliteiten die de ideale voorwaarde vormen voor een uitgebalanceerde training. Naast de calisthenics-systemen rondan aanvullende modules zoals pull-up trainers en dergelijke het holistische eibe calisthenics-assortiment af en bieden iedereen die geïnteresseerd is in de juiste oplossing. Deze variëteit heeft een motiverend effect op sporters van alle leeftijden.

NICS



CALISTHENICS & STREET WORKOUT

BASISIDEE VOOR DE TRENDSPORT CALISTHENICS & STREET WORKOUT

Calisthenics is een vorm van BodyWeightTraining waarbij de gehele spieren van het lichaam worden geactiveerd en getraind met behulp van specifieke zelf-lichaamsgewichtoefeningen – het eigen lichaam dient dus als gewicht of tegengewicht. Aangezien de calisthenics-oefeningen worden gekenmerkt door rustige bewegingen, verschillende spiergroepen worden aangesproken en optimaal bevorderd in interactie met de gewrichten die elke oefening vraagt en versterkt, draagt dit bij aan een verbetering van de lichaamsstabiliteit en coördinatie.



De calisthenics oefeningen? Verbeter en train de volgende trainingsdoelen:

- **MAXIMALE KRACHT**
- **UITHOUDING**
- **COÖRDINATIE**
- **LICHAAMSCONTROLE**
- **LICHAAMSPANNING**
- **EXPLOSIEKRACHT**
- **DUURZAAMHEID**

WAAROM DEZE TREND DUIZENDEN ENTHOUSIAST MAAKT? DE VOORDELEN LIGGEN VOOR DE HAND

● **Eén trainingsapparaat voor iedereen?**

De opbouw van de stations maakt voor elk trainingsniveau en elk trainingsdoel passende functionele oefeningen mogelijk.

● **Met de basis tot succes**

Met klassiekers als push-ups, pull-ups, parallel bars (dips), monkey swing, squats, lunges en torso (Core) training kunnen uitstekende trainingseffecten worden bereikt.

● **Een holistisch buitensportconcept?**

Fitness in de frisse lucht geeft de absolute kick van energie en is voor iedereen op elk moment toegankelijk, zonder naar de sportschool te hoeven.

● **Sociale interactie en afwisseling**

Gebruikers motiveren elkaar. Functionele training, CrossFit, Freeletics, Calisthenics, BodyWeightTraining – alles is mogelijk, alles is leuk!

● **Geen gewichten, geen excuses**

Sporten met je eigen lichaamsgewicht is zonder veel inspanning uiterst effectief en brengt het lichaam in vorm.

● **Functioneel oefenoppervlak inbegrepen?**

De aanbevolen valbeschermingsvloer wordt direct een functioneel oefenoppervlak en? Is bijzonder geschikt voor druk-, buik- en beenoefeningen, yoga, stretching en nog veel meer.

NICS

NEN EN 16630: 2015 GELEGEN FITNESSAPPARATEN

VEILIGHEIDSEISEN:

Alle calisthenics-systemen van eibe en hun modules voldoen aan de eisen van NEN EN 16630 voor locatiespecifieke outdoor-fitnessapparatuur. Fitnessapparatuur is niet bedoeld voor installatie in de directe nabijheid van kinderspeelplaatsen volgens de normreeks EN 1176. Houd er rekening mee dat er een gepaste afstand tot speelplaatsen moet worden aangehouden (zie NEN EN 16630: veiligheidseisen 2015).

TOEPASSINGSGBIED:

De apparaten zijn bedoeld voor jongeren en volwassenen of gebruikers die minimaal 1,40 meter lang zijn. Volgens de definitie van NEN EN 16630 zijn de gymnastiekvoorzieningen geen speeltoestellen voor kinderen (reeks normen EN 1176), stationaire trainingstoestellen voor gebruik binnenshuis (reeks normen EN 957) of vrij toegankelijke multisporttoestellen (EN 15312), zelfs niet als ze voldoen aan de eisen van elk van deze normen? (zie NEN EN 16630: 2015 scope).

Bewegingsruimte:

Ruimte rondom de fitnessapparatuur, wat nodig is voor veilig gebruik.

Trainingsruimte:

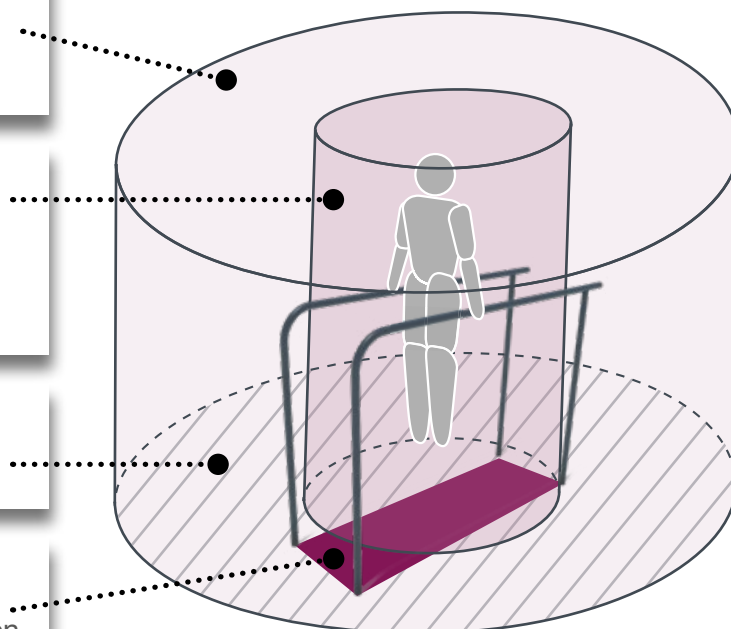
Ruimte in, op of rond het fitnessapparaat welke de gebruikers van het apparaat nodig hebben om hun oefeningen uit te voeren.

Bewegingsgebied:

Vloerruimte voor beweging

Gebruikerspositie:

Gebied van een fitnessapparaat dat door een gebruiker staand, zittend, liggend of hangend kan worden gebruikt.



Gebaseerd op EN 16630:2015

De term „calisthenics“ komt uit het Grieks en betekent „mooie kracht“. Het idee werd opgepikt en zorgde aan het begin van de 21e eeuw voor een revolutie in grote Amerikaanse steden. Op steigers en trapeleuningen werd een nieuwe sport geboren: de “street workout”. In de loop van tijd ontstonden kleine sportparken met wallbars, pull-up bars en bars.

CALISTHENICS

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

CALISTHENICS FACILITEITEN MAKEN ELKE LOCATIE EEN ONTMOETINGSPLEK

Jong en oud, leken en professionals, bewoners en gasten – ze profiteren allemaal van de aantrekkingskracht van deze professionele en onderhoudsarme allrounder: een professioneel trainingsplatform voor ambitieuze atleten, een reeks oefeningen op universiteiten en scholen om de leerprestaties te verbeteren, voor de buitenruimte van fitnessstudio's, voor sportverenigingen met een holistische benadering of voor steden die een nieuwe bewegingsontmoetingsplek willen creëren voor hun bewoners.

UNIVERSITEITEN EN SCHOLEN

Fit om te leren

Hersentraining is ook sport en extreem veeleisend. Iedereen moet zijn hoofd even rust gunnen en in plaats daarvan in beweging komen. Na de training in de frisse lucht ben je weer fit voor de volgende hersenkrakende taak.

Sociale interactie in plaats van individuele training

Fitnessparken creëren nieuwe ontmoetingspunten waar onderlinge motivatie en teambuilding worden versterkt.

Buitensportlessen

De calisthenics faciliteiten zijn per direct beschikbaar en hoeven niet op- en afgebouwd te worden; de sportles kan individueel worden ontworpen - en in de frisse lucht.

STEDEN EN GEMEENTEN

Holistisch buitensportconcept

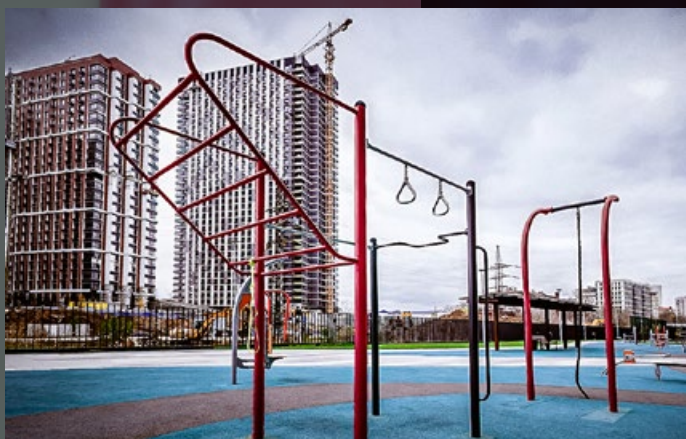
Calisthenics-faciliteiten zijn voor iedereen op elk moment beschikbaar, vrijblijvend en gratis. Met de faciliteiten creëer je een ontmoetingsplek voor generaties.

Sporten tijdens de lunchpauze

Tijdens de lunchpauze krijgen medewerkers van nabijgelegen bedrijven de kans om te bewegen. Gezamenlijke training bevordert de teamgeest. De productiviteit van elk individu neemt toe na een sportsessie.

Ontworpen voor hoge gebruiksdruk

De materiaalkeuze en constructie garanderen maximale stabiliteit en kwaliteit.



NIICS

SPORTVERENIGINGEN

Training van het hele lichaam

Los van het trainen aan individuele spiergroepen. Door de gymnastiekfaciliteiten wordt het hele lichaam aangepakt.

Geschikt voor alle leeftijden

In sportverenigingen zijn mensen van alle leeftijden vertegenwoordigd. Calisthenics-faciliteiten bieden een platform waarop iedereen samen kan trainen. Gezamenlijke training bevordert de teamgeest en laat de leden dichter bij elkaar komen.



FITNESS STUDIOS EN RECREATIEFACILITEITEN

Opties voor elk fitnessstype

Gymnastiek, functionele training, Freeletics, TRX-training, CrossFit, klimmen, boksen, atletiek en nog veel meer.

Indoor trainen bij mooi weer?

Het is mooi weer buiten en niemand wil sporten in de sportschool. De calisthenics-faciliteiten kunnen ook worden gebruikt voor professionele training buitenshuis.

Extra materiaal biedt afwisseling:

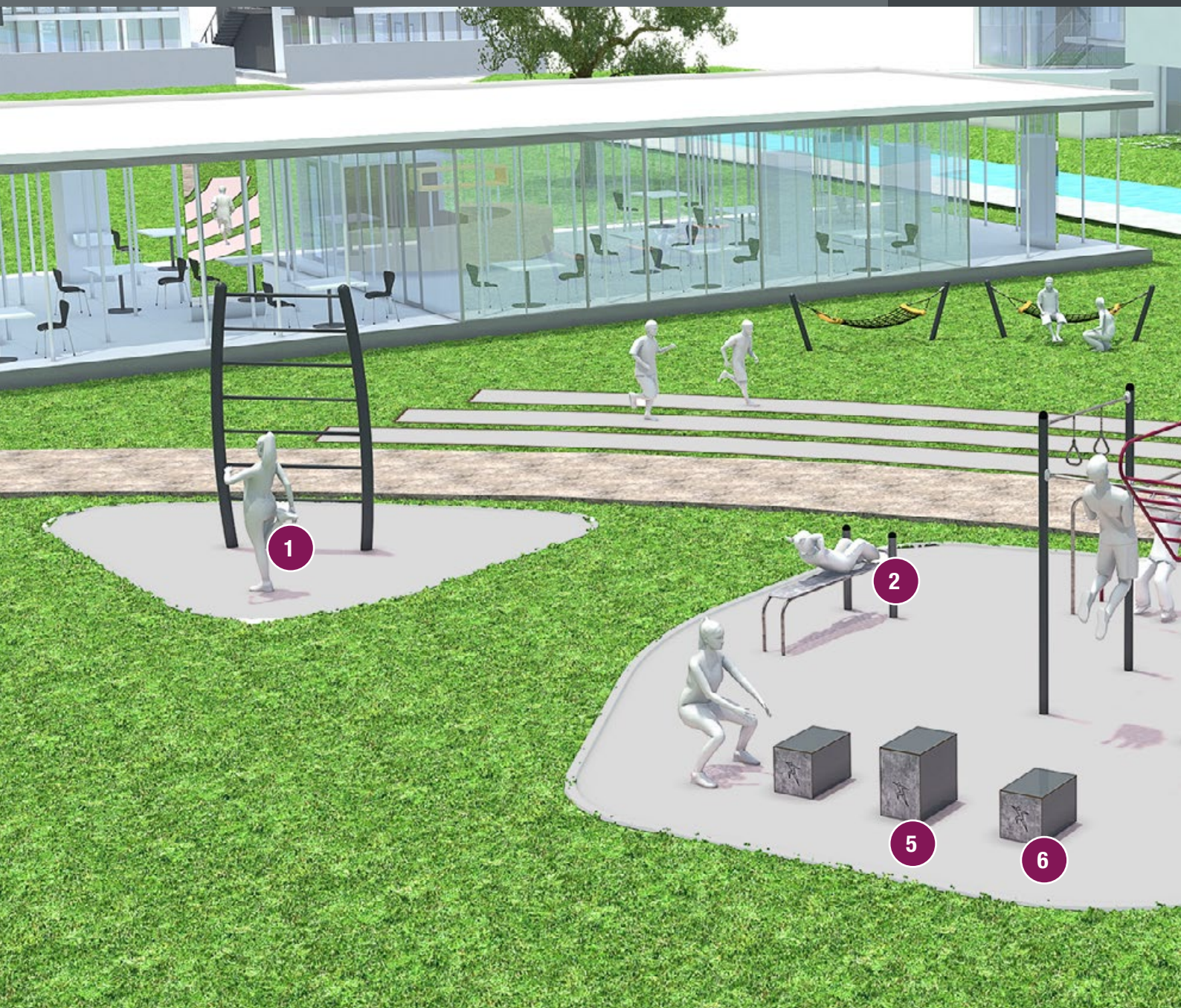
Therabanden, TRX, slingtrainers, optrekbanden, gymnastiekringen, bokszakken en andere accessoires completeren het sportieve programma van de eibe calisthenics-serie. Dankzij de doordachte structuur kunnen de calisthenics-systemen ideaal worden geïntegreerd in de revalidatieruimte.

De bestaande faciliteiten upgraden

Naast de klassiekers zoals basketbal- en beachvolleybalvelden, completeert de calisthenics-serie elk gebied met een holistisch bewegingsaanbod.

CALLISTHEE

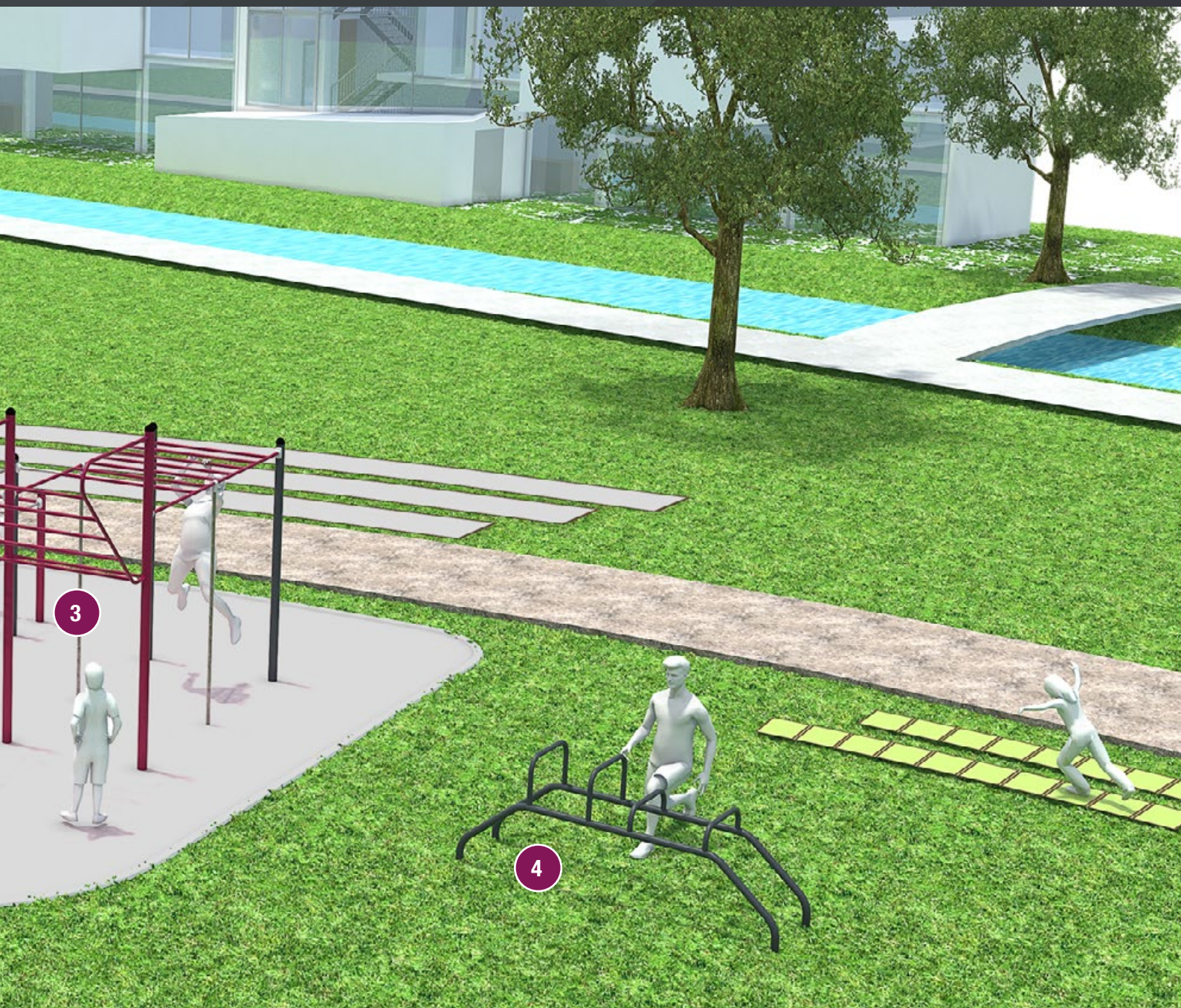
CALISTHENICS & STREET WORKOUT



TRAININGSAPPARATUUR EN ACTIVITEIT CONCEPTEN OPENBARE RUIMTE

Met de calisthenics-voorzieningen van eibe geven steden en gemeenten hun burgers gratis toegang tot fitnessparken en ondersteunen ze zo de bewustwording van meer beweging.

NICS



1 Calisthenics sport ladder

2 Calisthenics sit-up bank recht

3 Calisthenics-Faciliteit Maxi 02

4 Calisthenics dip-Trainer

5 Calisthenics sprongkist groot

6 Calisthenics sprongkist klein

CALLISTHEE

CALISTHENICS & STREET WORKOUT



HOLISTISCHE SPORTAANBIEDING

Bij de planning van uw fitnesspark bij eibe staan uw speciale eisen en wensen centraal.

NICS

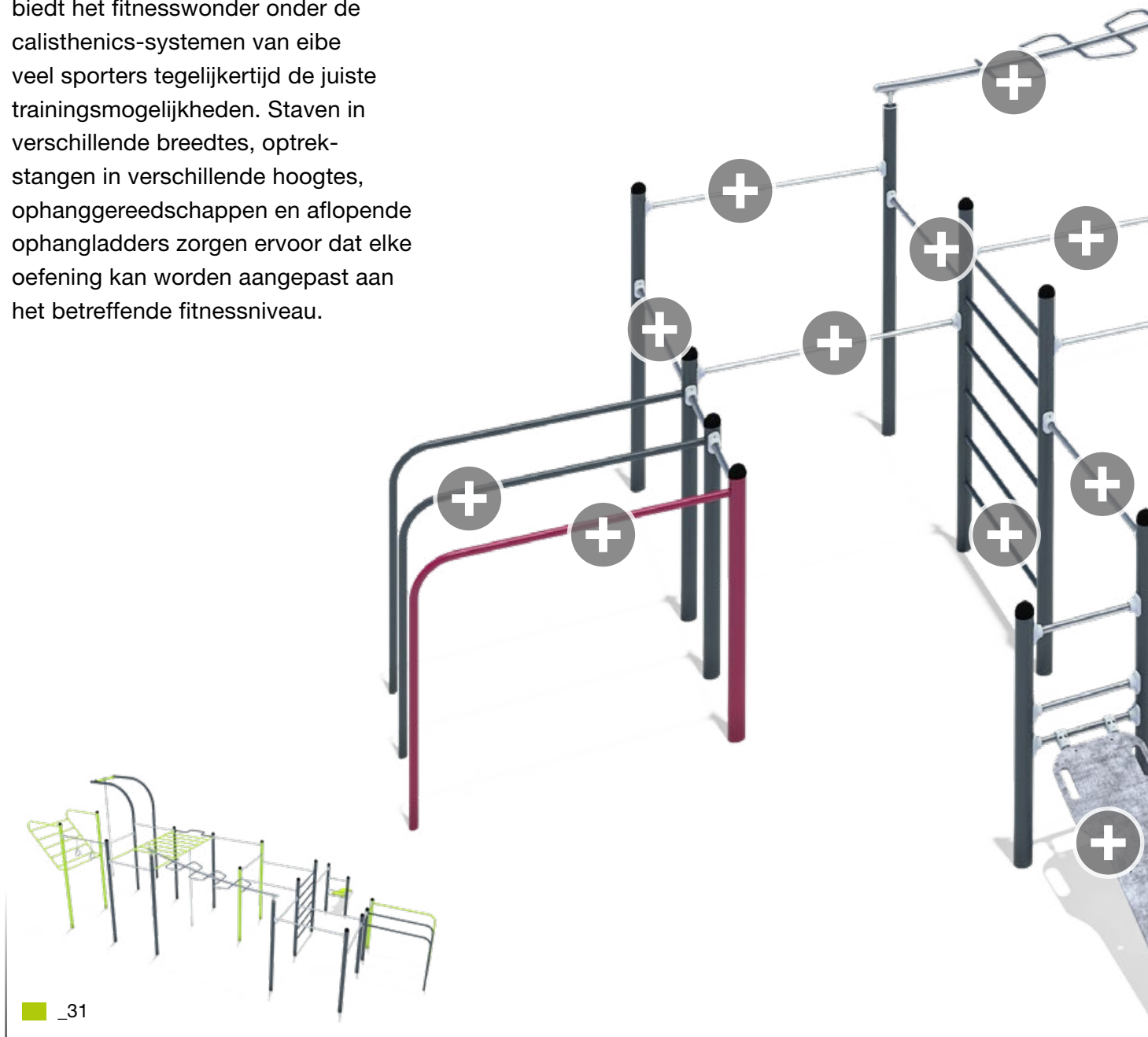


- 1 Calisthenics combinatie buik- en opdrukstation
- 2 Calisthenics combinatie hang- en sportladder
- 3 Calisthenics push-ups en roeistation
- 4 Calisthenics-Faciliteit Mini 01

- 5 Calisthenics parallele staven
- 6 Calisthenics sprongkist groot
- 7 Calisthenics sprongkist klein

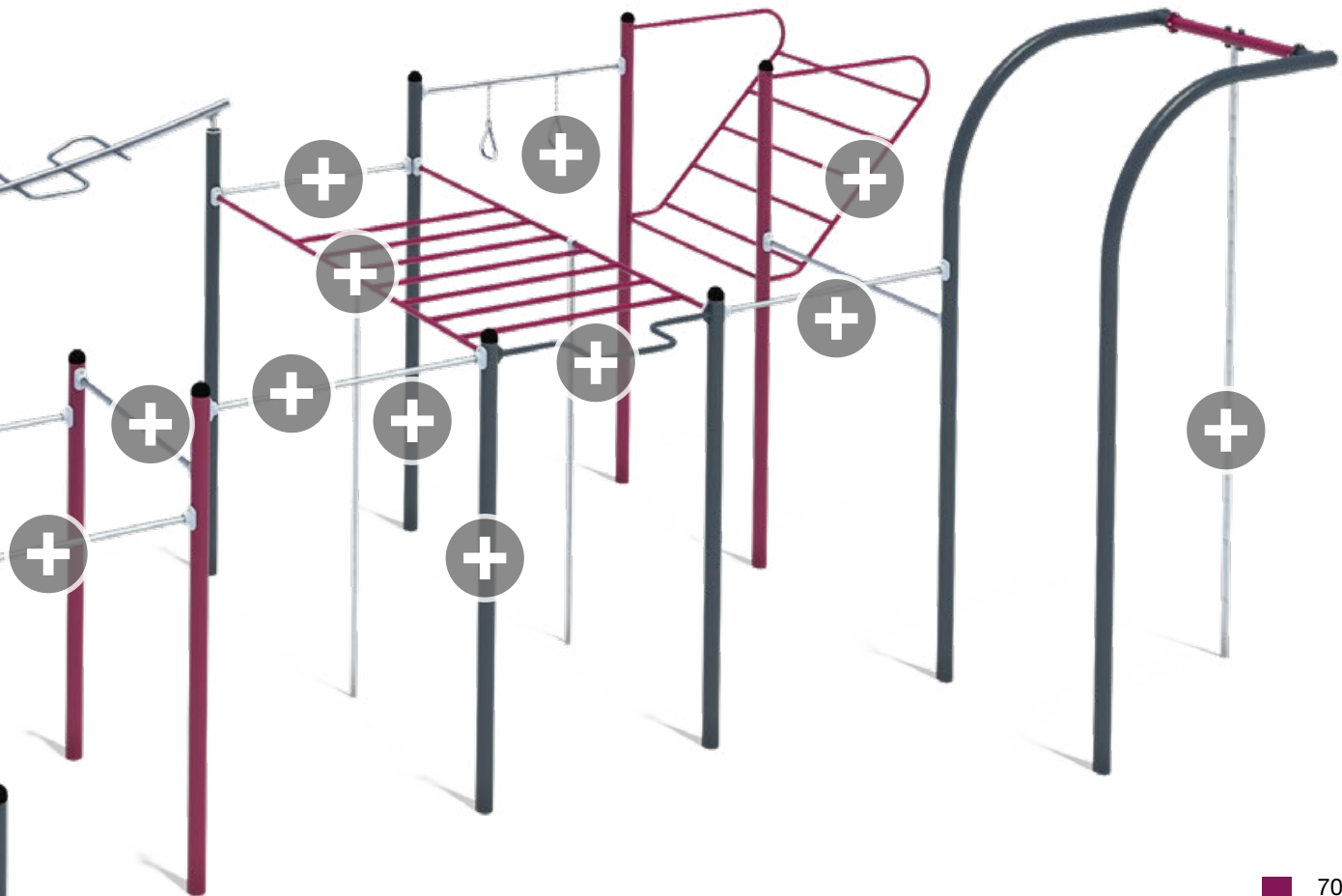
EÉN APPARAAT – TALLOZE OPTIES VOOR TRAININGSOEFENINGEN

Door zijn grootte en veelzijdigheid biedt het fitnesswonder onder de calisthenics-systemen van eibe veel sporters tegelijkertijd de juiste trainingsmogelijkheden. Staven in verschillende breedtes, optrekstangen in verschillende hoogtes, ophanggereedschappen en aflopende ophangladders zorgen ervoor dat elke oefening kan worden aangepast aan het betreffende fitnessniveau.



Alle oefeningen vind je in onze webshop onder Calisthenics.

NICS



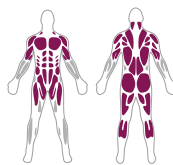
■ _70

Calisthenics-Faciliteit Extreme

■ 5 52 058 70
■ 5 52 058 31



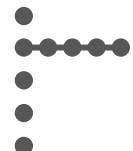
Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Deformatie



TRAININGSCIRKEL

De circuittraining, ook wel stationstraining genoemd, bestaat uit meerdere stations die in een cirkel zijn gerangschikt. De oefeningen in het circuit zijn bedoeld om alle grote spiergroepen te trainen en te versterken. Een trainingscyclus moet minimaal vijf en maximaal twaalf oefeningen bevatten. Er wordt rekening gehouden met uithoudings- en krachtoefeningen. Door afwisselende belasting van boven- en onderlichaam of op benen, buik, rug en armen ontstaat een afwisselende full-body workout. Eerder gespannen spieren kunnen ondanks verdere lichamelijke inspanning herstellen. Circuittraining is geschikt voor iedereen, omdat oefeningen en herhalingen kunnen worden aangepast aan het trainingsniveau van elk individu en zo individuele trainingsdoelen kunnen worden bereikt.

De eibe trainingscirkel is onderverdeeld in drie moeilijkheidsgraden. De sporter neemt toe door variatie in de training en progressie naar het volgende fitnessniveau.

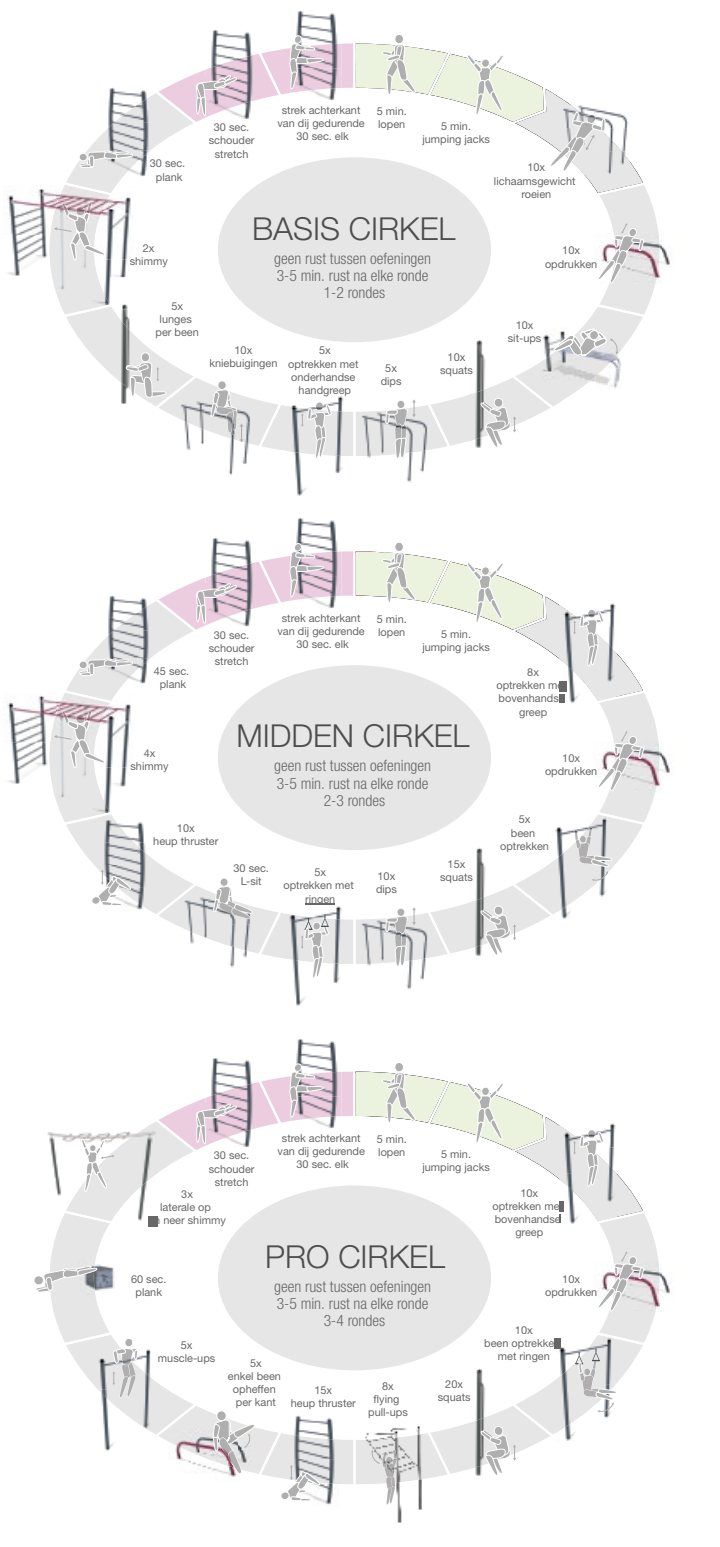
- **BASIS**
- **GEMIDDELD**
- **PRO**

De eibe trainingscirkel bestaat uit in totaal 14 oefeningen. De moeilijkheidsgraad kan verhoogd worden door de uitvoering van de oefening, de intensiteit en het aantal herhalingen.

Een belangrijke succesfactor bij circuittraining is het weglaten van pauzes. Het lichaam blijft tijdens het hardlopen altijd in beweging. De eerder gestresste hoofddoelspieren krijgen de tijd om te regenereren tijdens de volgende oefening. De polsslag blijft relatief constant tijdens de training en zakt niet na elke set.

Na een volledige ronde is een korte pauze van 3-5 minuten aan te raden.

NICES



Gebruik van de toestellen is alleen toegestaan voor jongeren en volwassenen vanaf een lengte van 1,40 m en een maximaal lichaamsgewicht van 140 kg.

Zorg ervoor dat u medisch fit bent voordat u het toestel gebruikt.

Vermijd overbelasting bij het gebruik van de toestellen.

- » Verbeter kracht, coördinatie, stabiliteit en mobiliteit door natuurlijke bewegingspatronen.
- » Individuele aanpassing van circuit, oefeningen en aantal herhalingen aan het betreffende fitnessniveau.
- » Train alle spiergroepen en besteed aandacht aan een zuivere uitvoering van de oefeningen – kwaliteit boven kwantiteit!
- » Spieropbouw door progressie: Gebaseerd op ervaring, gestage en progressieve verhoging naar het volgende trainingsniveau.
- » Afwisselende training van verschillende spiergroepen.

Naam van Fitnessparks:

Standplaats:

Telefoonnummer & website onderhoudspersoneel:

Alarmnummer:

POWERED BY

eibe
beleef het totaal

Calisthenics trainingsbord

5 52 072 0

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

CALISTHENICS

COMPACTE CALISTHENICS-COMBINATIES

Het Maxi 01 Calisthenics-systeem is ruimtebesparend en toch uitgerust met alle essentiële trainingselementen voor het versterken van de kern-, been- en armspieren. Meerdere gebruikers trainen hier tegelijkertijd, wat de teamgeest motiveert en versterkt. Pull-ups en verschillende handoefeningen versterken de arm- en kernspieren.

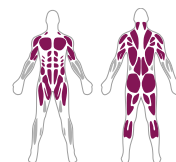
Het Maxi 02 Calisthenics-systeem is een compact trainingsapparaat waarop zowel beginners als professionele atleten veeleisende oefeningen kunnen uitvoeren - met hun eigen lichaamsgewicht. De oefeningen kunnen worden aangepast aan het individuele trainingsniveau. Een beginner probeert bijvoorbeeld op de rechte hangende ladder, terwijl de ervaren atleet zijn vliegende pull-ups uitvoert op de schuine hangende ladder.

Calisthenics- Faciliteit Maxi 01

- 5 52 056 70
- 5 52 056 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie



NICS

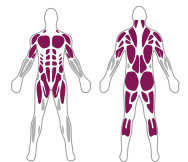


Calisthenics- Faciliteit Maxi 02

■ 5 52 057 70
■ 5 52 057 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie



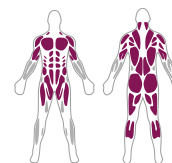
CALISTHENICS & STREET WORKOUT

Calisthenics- Faciliteit Midi 01

5 52 054 70
5 52 054 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie

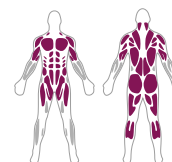


Calisthenics- Faciliteit Midi 02

5 52 055 70
5 52 055 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie





SPIEREN BOUWEN MET VOORUITGANG – DE SLEUTEL TOT SUCCES



Vooruitgang in de training betekent een verhoging van de efficiëntie bereiken door de oefeningen en hun intensiteit te variëren – zonder het gebruik van extra gewichten. Progressie is dus waarschijnlijk de belangrijkste factor als het gaat om het opbouwen van spieren en kracht.

Op de dubbele stangen van het Midi 01 calisthenics systeem ligt de focus op oefeningen zoals dips en L-sit in de arm- en schouderspieren. De high-bar kubus maakt progressieve spieropbouw mogelijk voor elk trainingsniveau met verticaal verschoven staven.

Het Midi 02 calisthenics systeem is een echte krachtpatser. Een training vraagt veel spiergroepen: sit-ups en crunches op de buikplank versterken de buikspieren en ondersteunen een stabiele rug. Vooral het klimmen op het verticale touw is een uitdaging voor de arm- en beenspieren. Op de muurbeugels zorgen veelzijdige oefeningen zoals Bulgaarse squats of planken voor een uitgebalanceerde full-body workout.

CALISTHENICS

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

TRAINEN IN EEN KLEINE RUIMTE



Ook is er weinig ruimte om een effectieve full-body training te starten. Hoe vaak, hoe lang en hoe intensief je traint is aan elke sporter. Dit maakt calisthenics ideaal voor beginners. Het is belangrijk dat alle basisoefeningen schoon en gecontroleerd zijn. Is een goede basis voor een efficiënte training en blessures door onjuiste stress worden vermeden.

De typische basisoefeningen in gymnastiek zijn:

- **OPTREKKEN**
- **PUSH-UPS**
- **SQUATTEN/DIPS**
- **HANGENDE BEENVERHOGINGEN**

Als er weinig ruimte beschikbaar is, is het Mini 01 calisthenics systeem ideaal. Het vormt een solide basis voor effectieve calisthenics-training – optrekstangen op verschillende hoogtes en een menselijke vlaggenstok.

Het Mini 02 Calisthenics-systeem biedt twee extra modules naast het klassieke Calisthenics-systeem: trainingsringen en een schuine sportladder voor vliegende pull-ups of verschillende pull-ups.

Het trainen op de vrijhangende ringen is in het begin een echte uitdaging voor de cursist, omdat er veel lichaamsbeheersing nodig is om de slinger te compenseren. De instabiliteit van de ringen maakt oefeningen veeleisender en inspannender en de spiercoördinatie wordt verbeterd.



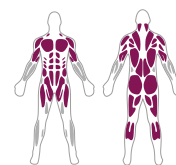
NICS

Calisthenics- Faciliteit Mini 01

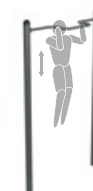
5 52 052 70
5 52 052 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie

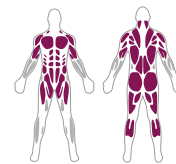


Calisthenics- Faciliteit Mini 02

5 52 053 70
5 52 053 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie



GALISTHEMIGS



Ochsenfurt



Klik hier voor de referentie

EEN OUTDOOR SPORTSCHOOL BIJ DE RIVIER

In het kader van het stadsontwikkelingsproject Mainuferestaltung Ochsenfurt werd op het Maineiland bij de Neue Mainbrücke in Ochsenfurt een sport- en familie-eiland met grote recreatieve waarde in een natuurlijk parklandschap aangelegd. De eibe Calisthenics faciliteit Extreme – de grootste van het eibe Calisthenics assortiment – is zeer populair bij burgers en bezoekers. Fitheidsbewuste mensen,

sportgroepen van alle leeftijden, schoolklassen en verenigingen maken actief gebruik van het aanbod op het mooie Maineiland en raken enthousiast over gezond bewegen in de frisse lucht en in het groen.

De eibe Calisthenics-faciliteit vormt een aanvulling op de vrijetijdsvoorzieningen sportveld, open ruimte, zitplaatsen en een barbecueplaats.

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

HET BELANG VAN STRETCHEN

Tenminste 430 spieren zijn actief in ons lichaam als we bewegen. Om de dagelijkse bewegingen soepel te laten verlopen en goed te laten functioneren, moeten onze spieren sterk, duurzaam en flexibel zijn.

Het strekken van de spieren voor en na krachttraining is een belangrijk onderdeel van de training. Het helpt het risico op blessures door spieren die niet worden losgemaakt te minimaliseren. Gewrichten, banden, pezen en spieren worden voorbereid op de belasting en ontspannen en hersteld na de training.

Positieve effecten van stretchen:

- Bloedcirculatie en stofwisseling verhogen de spieren
- Verbetering en bevordering van mobiliteit

- Versnelling van regeneratie
- Toename van algemeen welzijn
- De spieren voorbereiden op een dreigende last
- Elasticiteit van spieren, gewrichtsbanden verbeteren en pezen

Welke soorten stretches zijn er om de beweeglijkheid van het lichaam te verbeteren en spieren, banden en pezen te strekken?

Er zijn twee gebruikelijke rekmethoden:

- Statisch rekken: spanning behouden
- Dynamisch rekken: zachte schommelbewegingen

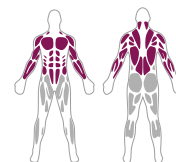
De keuze van de juiste stretchmethode dient afgestemd te zijn op het type sport, het trainingsdoel en trainingsfase, de belasting en het toepassingsgebied.

Calisthenics push-ups en roeistation

5 52 070 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht
Strech



Kracht
Coördinatie
Conditie
Deformatie



NICS

Statisch rekken: De te strekken spier wordt langzaam in een strekpositie gebracht en gedurende lange tijd vastgehouden (ongeveer 30-90 seconden). Er is geen beweging tijdens de strekpositie. Twee tot drie herhalingen per spiergroep worden aanbevolen.

Voorbeeldoefening: Met je benen gestrekt, bereik je je tenen of de vloer vanuit een staande positie met je vingertoppen. Houd dit stuk enkele seconden vast.

Let op: Statisch rekken wordt gebruikt na de training of op niet-trainingsdagen om het spierherstelproces te ondersteunen en is niet geschikt als voorbereiding op de komende training. Statisch rekken voor de training vermindert de prestaties en verhoogt het risico op blessures.

Dynamisch rekken: Bij deze methode wordt de spier afwisselend in lengte getrokken en losgemaakt. Kenmerkend hiervoor zijn ritmische en zacht wiegende bewegingen; in tegenstelling tot statisch strekken komt het lichaam tijdens het strekken niet tot stilstand. Het is belangrijk om slingerende en schokkerige bewegingen te vermijden.

Voorbeeldoefening: In de uitgangspositie van de uitval met het been naar achteren wordt getracht in een wiegende beweging dieper en dieper op de grond te komen. Het constante dobberen in de strekpositie zorgt voor een merkbare rek in de achterkant van de dij.

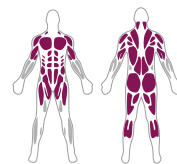
Let op: Dynamisch rekken is geschikt als voorbereiding op intensief spierwerk. Het maakt deel uit van de warming-up van een trainingssessie, verwarmt de structuren en spieren van het lichaam en verhoogt op korte termijn de mobiliteit.

Calisthenics sport ladder

■ 5 52 071 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht
Strech



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Deformatie



CALISTHENICS & STREET WORKOUT

CHIN UP – DE VERSCHILLEN IN HANDGREEPPOSITIES



De klassieker in calisthenics & street workout training is de pull-up trainer. Pull-ups worden full-body training genoemd omdat het hele bovenlichaam, vooral de rugspieren (latissimus) en de biceps, effectief worden getraind, ongeacht het bereik.



Bij het optrekken. Er zijn verschillende varianten wat betreft het type greep en bereik: Bovenste, onderste of hamergreep, breed, schouderbreedte of smal – hoe strakker de greep, hoe meer we de bovenarm belasten spieren. Een verandering tussen de verschillende soorten grip en grijpbreedtes tijdens de training zorgt voor extra trainingsprikkels en maakt een symmetrisch gebruik van de individuele spiergroepen mogelijk.

Calisthenics pull-up trainer

5 52 060 0



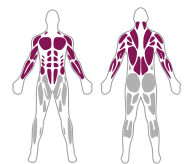
Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



NICS

Pull-ups over grip



Definitie: Bij de bovenhandse greep wijzen de handpalmen van het lichaam af, terwijl de gebruiker de optrekstang vastpakt.

Gripbreedte: minimaal schouderbreedte.

Moeilijkheidsgraad: hoog. Omdat de onderarmen naar binnen zijn gedraaid, kunnen de biceps niet optimaal werken. De spaakspier van de bovenarm, die naast de latissimus het werk zou kunnen ondersteunen, is voor veel mensen niet sterk genoeg.

Beklemtoonde spiergroep: Deze greepvariant versterkt de bovenrug, vooral de latissimus.

Pull-up onderhandse grip (chin-ups)



Definitie: Bij het naar beneden reiken wijzen de handpalmen naar het lichaam.

Grepbreedte: schouderbreedte (+/- een handbreedte).

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk. Geschikt voor beginners, omdat het werk van de biceps het optrekken veel gemakkelijker maakt.

Beklemtoonde spiergroep: Deze oefening is bijzonder geschikt voor armtraining, omdat naast de rug- en schouderspieren ook de triceps en biceps worden getraind.

Hamergreep



Definitie: De handpalmen wijzen naar elkaar en de duimen naar de trainer (vereiste is een hamergreep).

Bereik: Afhankelijk van trainingsfaciliteiten.

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld. Mix van over- en ondergrip.

Benodigde spiergroep: Versterking van de lats- en armspieren (biceps).

CALISTHENICS

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

WAAROM IS TRAINING VAN HET BOVENLICHAAM BELANGRIJK?



Een effectieve training van het bovenlichaam. Stabiliseert en ondersteunt de wervelkolom, bevordert het rechtop lopen en helpt zo rugpijn te voorkomen. Een sterk bovenlichaam ontstaat door een combinatie van gerichte oefeningen voor schouder-, rug- en armspieren.

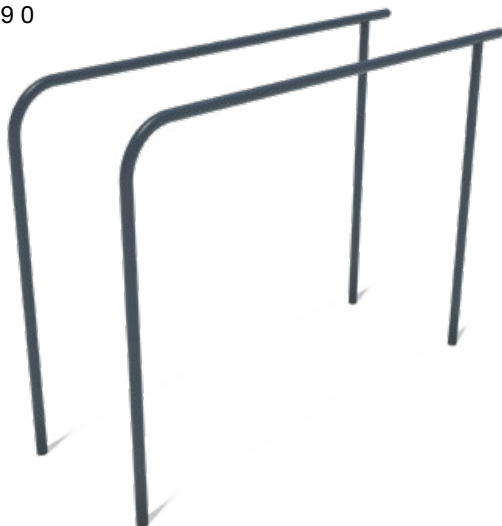
Een verandering tussen de verschillende soorten grip en grijpbreedtes tijdens de training zorgt voor extra trainingsprikkelers en maakt symmetrische belasting van de individuele spiergroepen mogelijk.

Sterke bovenlichaamspieren hebben een positief effect op onze gezondheid:

- Rechtopstaande houding en stabilisatie van de wervelkolom
- Versteving van de pezen en banden en blessures vermijden
- Het verlagen van het risico op ziekte zoals: Diabetes, hart- en vaatziekten en osteoporose
- Omzetting van vetmassa in spiermassa

Calisthenics paralelle staven

5 52 059 0



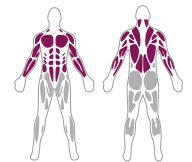
Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



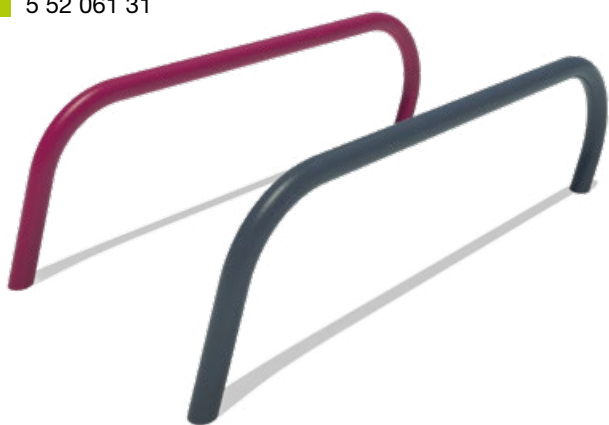
Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Deformatie



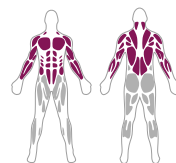
NICS

Calisthenics parallets

■ 5 52 061 70
■ 5 52 061 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht

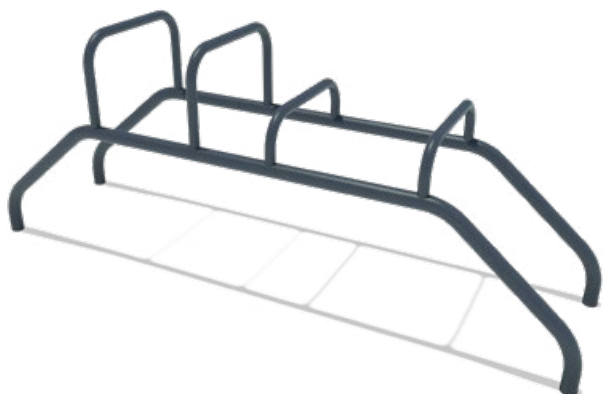


Kracht
Coördinatie
Conditie

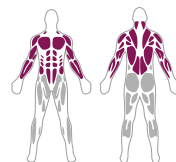


Calisthenics dip-Trainer

■ 5 52 063 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie



CALISTHENICS & STREET WORKOUT

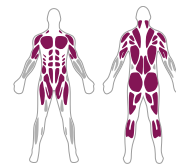


Calisthenics combinatie hang- en sportladder

- 5 52 062 70
- 5 52 062 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid



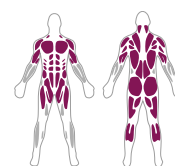
NICS

Calisthenics klimtouw

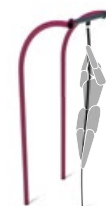
■ 5 52 066 70
■ 5 52 066 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid

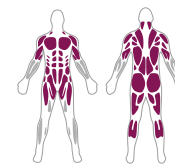


Calisthenics klim- en paal-dans-stang

■ 5 52 067 70
■ 5 52 067 31



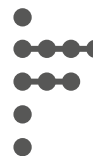
Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid



BUIKTRAINING – EEN HOLISTISCHE KRACHTRAINING



Onze buikspieren vormen het midden van het lichaam en spelen een belangrijke rol bij het ondersteunen van de rug.

Door actief de twee spiergroepen, de buik en de rug, te versterken, wordt het gehele bewegingsapparaat gestabiliseerd en verlicht. Zo kan rugpijn worden verlicht en blessures voorkomen.

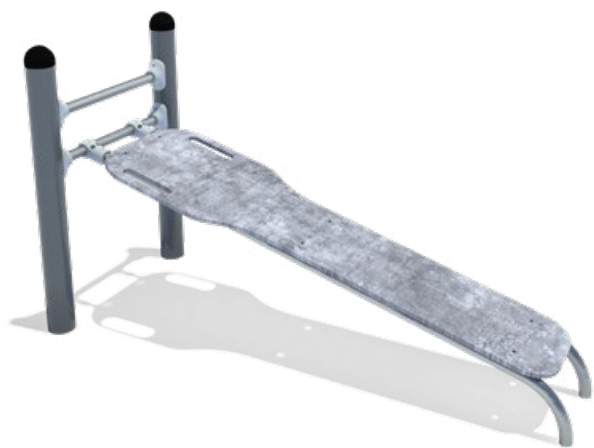
Of het nu een rechte of schuine positie is, de sit-up bank is het perfecte trainingsapparaat om de versterking van de kern- en rugspieren te ondersteunen met oefeningen zoals sit-ups of leg raises.

De schuine stand van de trainingsbank verhoogt de weerstand van de oefening en daarmee de moeilijkheidsgraad.

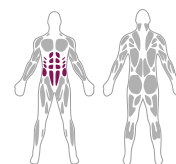
Calisthenics sit-up bank schuin

■ 5 52 064 80

■ 5 52 064 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Deformatie



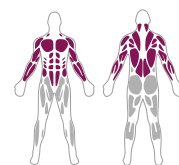
NICS

Calisthenics combinatie buik- en opdrukstation

■ 5 52 068 80
■ 5 52 068 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie
Deformatie

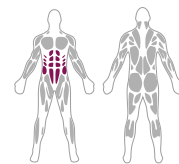


Calisthenics sit-up bank recht

■ 5 52 065 80
■ 5 52 065 31



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Deformatie



CALISTHENICS

CALISTHENICS & STREET WORKOUT

STERKE BEENSPIEREN – HET KRACHTPAKKET VOOR HET LICHAAM



Beentraining mag tijdens een training in geen geval worden verwaarloosd. Naast het opbouwen van spieren in het bovenlichaam en het werken aan probleemgebieden zoals de buik en de billen, hebben we sterke beenspieren nodig zodat ons lichaam elementaire functies en taken kan uitvoeren. De beenspieren bestaan uit verschillende spiergroepen die moeten samenwerken om een rechtopstaande houding, voortbeweging en evenwicht te behouden.

Bij oefeningen zoals squats, lunges of hipsliders worden niet alleen de beenspieren maar ook de billen, buik- en rugstrekspieren versterkt en zo wordt de gehele basislichaamspanning bevorderd en getraind.

Een gebrek aan balans tussen de spieren van het onder- en bovenlichaam resulteert in een slechte houding. Versterkte billen en rugspieren van de dijnen stabiliseren het bekken en de rug en voorkomen houdingsschade zoals een holle rug.

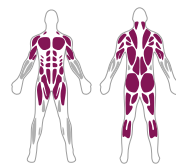
De grootste spiergroep in ons lichaam biedt tal van trainingseffecten. Het kost veel energie om ze te verplaatsen. Naast de normale volgorde van bewegingen, kan gerichte beenspiertraining ons totale calorieverbruik aanzienlijk verhogen. Goed getrainde beenspieren verbranden niet alleen veel energie tijdens de training, het afterburn-effect zorgt er ook voor dat de basis- en werkverloop in rustmodus wordt verhoogd.

Calisthenics sprongkist groot

■ 5 52 051 80
■ 5 52 051 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie



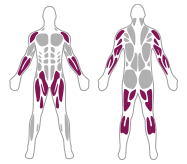
NICS

Calisthenics flanksprong

■ 5 52 069 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



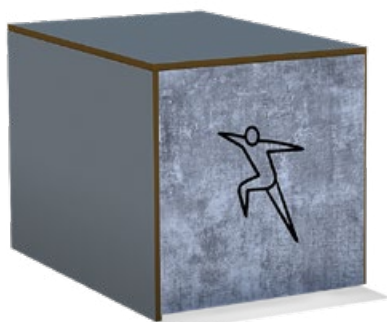
Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie



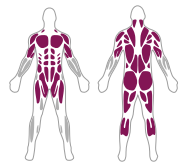
Calisthenics sprongkist klein

■ 5 52 050 80

■ 5 52 050 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie
Snelheid
Deformatie



GALISTHEMINGS



| Giebelstadt



OUTDOOR



BEWEGINGSSTATION

DE FITNESSSTUDIO IN DE OPEN LUCHT

het is bewezen dat bewegen in de frisse lucht gezonder is dan in gesloten ruimtes. Het immuunsysteem wordt aanzienlijk versterkt. Ons bewegingsapparaat zorgt ervoor dat we kunnen staan, lopen en bewegen, het bepaalt de houding en de gedefinieerde vorm van het lichaam. Het actieve bewegingsapparaat omvat spieren, pezen en fascia, evenals botten, gewrichten, tussenwervelschijven en ligamenten. Rechttop

lopen, voortbewegen, grijpen en vasthouden zijn alleen mogelijk dankzij dit complexe systeem – de beste reden om er maximale aandacht aan te besteden en houd het gezond en stevig vast. De oefenstations van eibe vullen het fitnessprogramma aan als klassieke apparaten „om trainingsdoelen zoals meer uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie, snelheid en flexibiliteit te bereiken“.

FITNESS

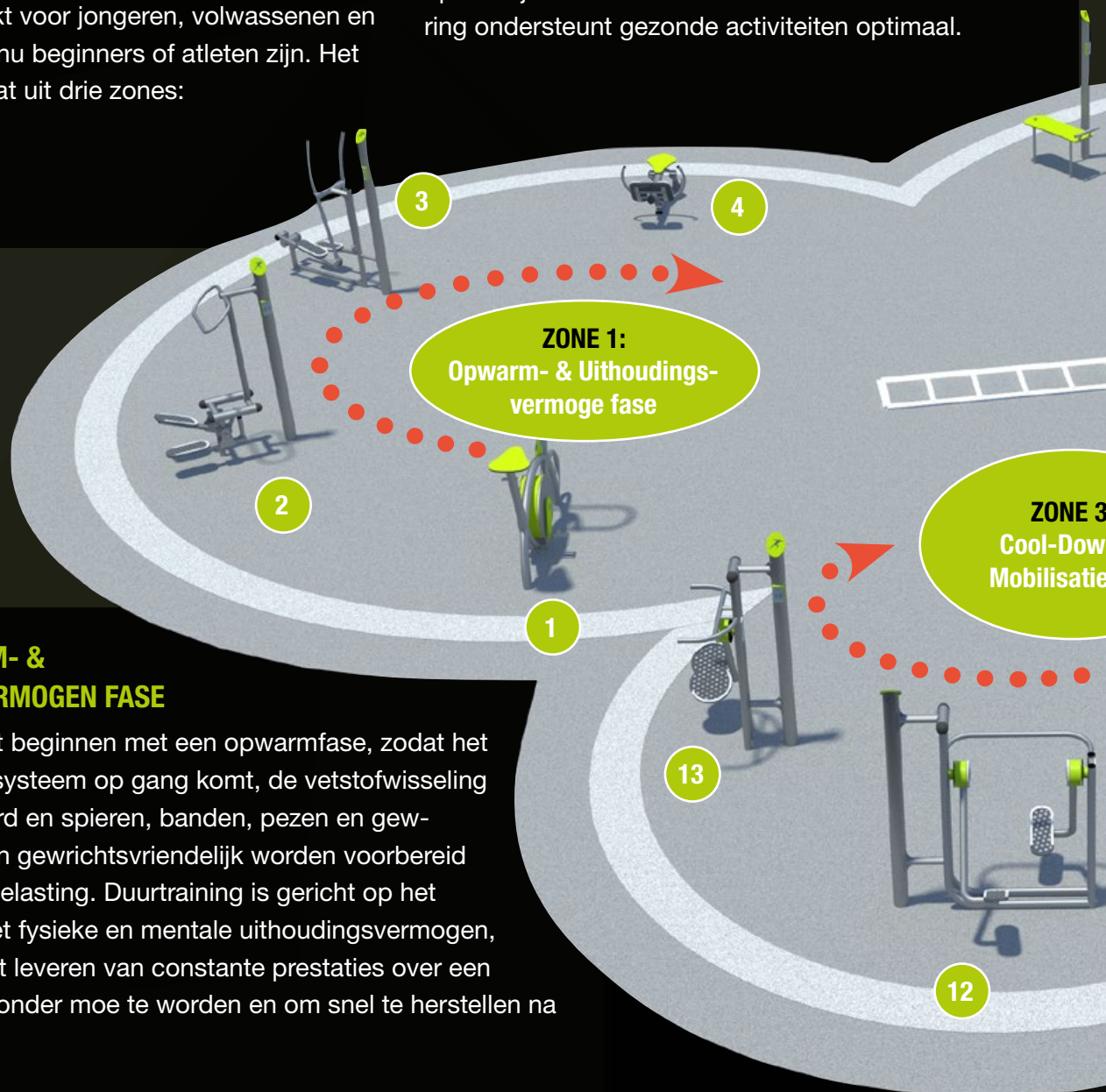


Bewegingsstation

CIRKEL-PARCOURS

Met de grote keuze aan oefenstations en trainingsdoelen biedt het circuitparcours de grootst mogelijke variatie aan training en afwisseling. Deze circuittraining is geschikt voor jongeren, volwassenen en senioren – of het nu beginners of atleten zijn. Het eibe circuit bestaat uit drie zones:

DUURZAAMHEID – STERKTE – MOBILISATIE vertegenwoordigen een optimale trainingscombinatie, waardoor alle grote spiergroepen worden uitgedaagd. Onze bewegingsstations hebben elk hun focus op deze gebieden – maar de grenzen zijn opzettelijk vloeiend. Want een holistische benadering ondersteunt gezonde activiteiten optimaal.



ZONE 1: OPWARM- & UITHOUDINGSVERMOGEN FASE

Elke training moet beginnen met een opwarmfase, zodat het cardiovasculaire systeem op gang komt, de vetstofwisseling wordt gestimuleerd en spieren, banden, pezen en gewrichten effectief en gewrichtsvriendelijk worden voorbereid op de komende belasting. Duurtraining is gericht op het verbeteren van het fysieke en mentale uithoudingsvermogen, dat wil zeggen het leveren van constante prestaties over een langere periode zonder moe te worden en om snel te herstellen na een inspanning.

ZONE 2: KRACHTFASE

Krachtraining dient om de algehele lichaamsstabiliteit te verbeteren – en de veerkracht ervan, evenals een goede houding. Het gaat echter niet alleen om de gerichte spieropbouw, maar ook om de verbetering van de maximale en de snelheidskracht evenals het krachtuithoudingsvermogen.

ZONE 1: OPWARM- & UITHOUDINGSVERMOGEN FASE

Bewegings-stations:

- 1 Fiets
- 2 Stepper
- 3 Crosstrainer
- 4 Rijbank

ZONE 2: KRACHTFASE

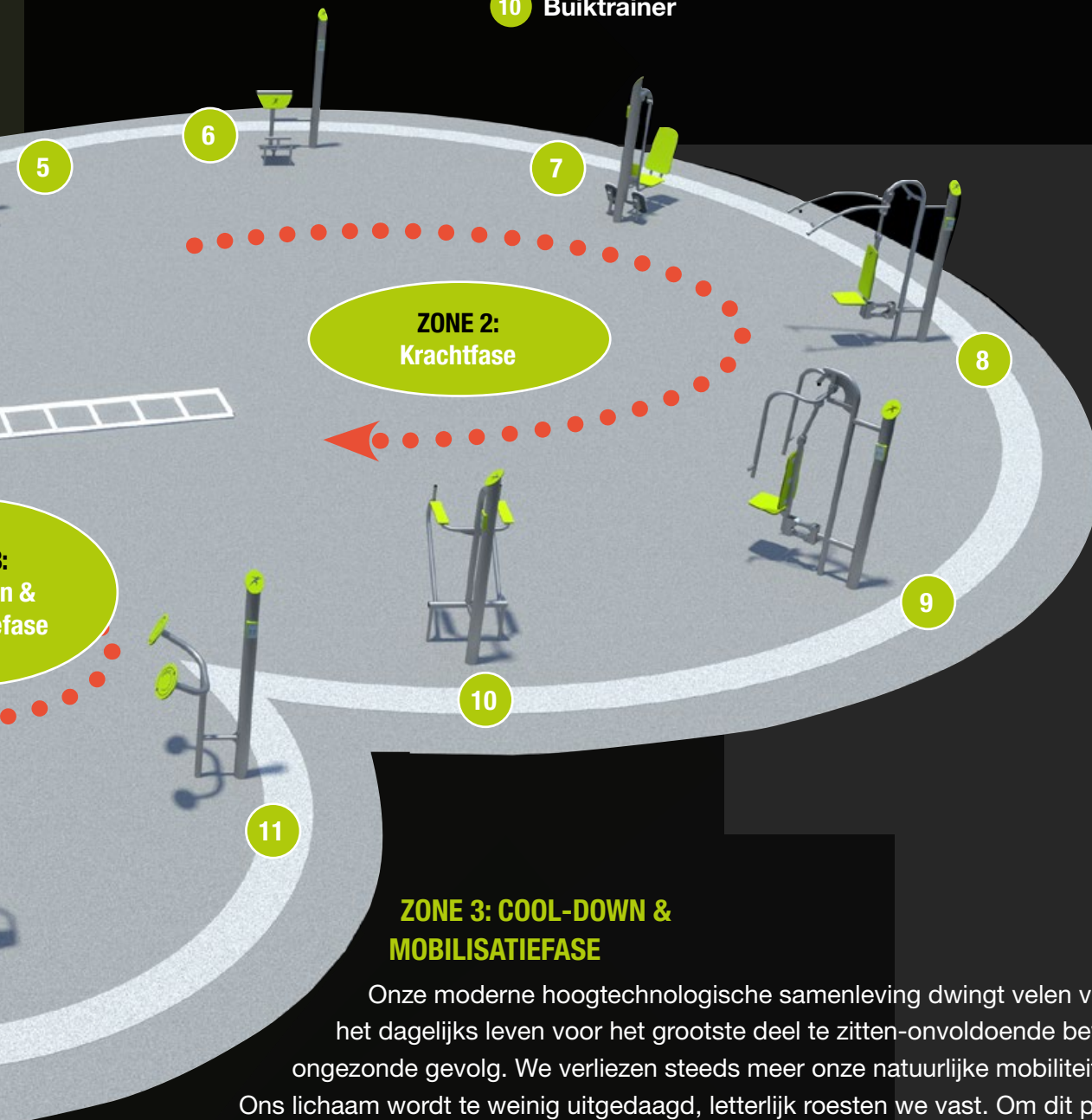
Bewegings-stations:

- 5 Sit-up bank
- 6 Rugtrainer
- 7 Leg press
- 8 Pull-Down
- 9 Chest press
- 10 Buiktrainer

ZONE 3: COOL-DOWN & MOBILISATIEFASE

Bewegings-stations:

- 11 Tai-Chi bord
- 12 Beentrainer
- 13 Heuptrainer



ZONE 3: COOL-DOWN & MOBILISATIEFASE

Onze moderne hoogtechnologische samenleving dwingt velen van ons om in het dagelijks leven voor het grootste deel te zitten-onvoldoende beweging is het ongezonde gevolg. We verliezen steeds meer onze natuurlijke mobiliteit.

Ons lichaam wordt te weinig uitgedaagd, letterlijk roesten we vast. Om dit proces tegen te gaan, moet het doen van mobilisatietraining zijn om de algemene mobiliteit te verbeteren, d.w.z. de gewrichten te mobiliseren met gerichte oefeningen over een zo groot mogelijk bewegingsbereik. Een cooling-down is net zo belangrijk als een warming-up. Het verwarmde lichaam wordt langzaam afgekoeld, geïrriteerde spieren ontspannen en de verhoogde hartslag vlakt af – het hele lichaam regeneraert. Uiteindelijk kunnen er betere trainingsresultaten worden behaald en blessures worden voorkomen.

OUTDOOR

Bewegingsstation

ONTWERP VOOR GEBRUIK BUITEN – FUNCTIONALITEIT, KWALITEIT & VEILIGHEID

Alle eibe bewegingsstations voldoen uiteraard aan de eisen van DIN EN 16630 voor locatiegebonden fitnessapparatuur in de buitenruimte. eibe garandeert de DIN-conforme bewegwijzering van de baan en de afzonderlijke apparaten. Houd er rekening mee dat een gedefinieerde afstand tot speelplaatsen moet worden aangehouden. Informatie hierover evenals over plaatsing en ondergronden vindt u in de montagehandleiding.



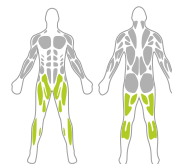
FITNESS

Bewegstation beentrainer

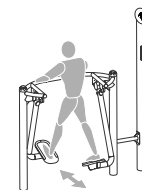
5 54 027 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Mobilisatie



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid



Bewegingsstation

DE BEWEGINGSSTATIONS ZIJN VOOR IEDEREEN BEDOELD DIE BUITEN WILT TRAINEN

Iedereen kan gebruik maken van de bewegingsstations. Of u nu een beginner of een gevorderde gebruiker bent, de motivatiedrempel voor de eibe bewegingsstations is laag. Een individuele aanpassing aan „de eisen en omstandigheden van elke beoefenaar en zijn of haar opleidingsniveau“ is noodzakelijk om maximaal trainingssucces te bereiken- het type, de duur, de omvang en de intensiteit van de belasting kunnen individueel worden gevarieerd door verschillende aantallen sets en herhalingen worden aangepast.

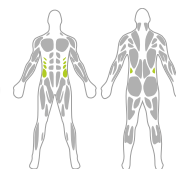


Bewegestation heuptrainer

5 54 028 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Mobilisatie



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid





Bewegstation TaiChi bord

5 54 031 0



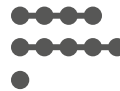
Jongeren
Volwassenen
Senioren



Mobilisatie



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid



Bewegingsstation

CORRECTE UITVOERING IN TRAINING IS EEN MUST OM SPIEREN OP TE BOUWEN.



Een juiste uitvoering van de oefening is een belangrijk onderdeel van de training, omdat hierdoor de doelspier beter kan worden geraakt en getraind – dit leidt tot een effectievere spieropbouw. Een verkeerde uitvoering van de oefening brengt bepaalde gezondheidsrisico's met zich mee. Een gebrek

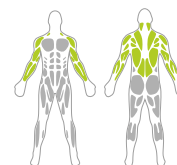
aan 'mobiliteit' betekent vaak dat oefeningen niet correct kunnen worden uitgevoerd – mobiliteit is echter een voorwaarde om de oefening correct uit te voeren. Om fouten bij oefeningen te voorkomen, worden deze duidelijk weergegeven op de eibe bewegingsstations en de spieren die belast worden.

Bewegstation roerbank

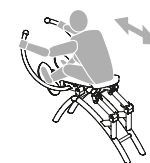
5 54 036 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Conditie
Kracht



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid



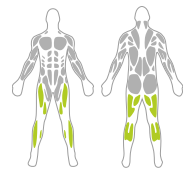


Bewegstation fiets

5 54 037 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Mobilisatie



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid



OUTDOOR FITNESS

| Den Haag, NL



FITNESSOASE IN DE STAD

Midden in de stad Den Haag tussen kantoorgebouwen en binnenstedelijke woonwijken, ligt het eibe bewegingspark met 8 bewegingsstations. Fitnessbewuste burgers van alle leeftijden en fitnessniveaus kunnen hier tijdens hun lunchpauze, na werk, school of studie een sportief evenwicht vinden. De drempel om te gaan sporten is laag, want er

is geen grote voorbereiding nodig en de training is gratis. Een fitnessronde op de oefenstations traint het uithoudingsvermogen, de mobiliteit en de spierkracht. Slechts 15 minuten per dag zullen het welzijn en conditie merkbaar verbeteren.

Klik hier voor de referentie



OUTDOOR

Bewegingsstation

Beweegstation crosstrainer

5 54 034 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Conditie
Mobilisatie



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid

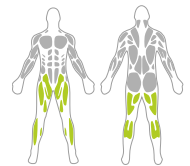


Beweegstation steps

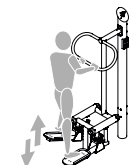
5 54 035 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Conditie



Opwarmen
Coördinatie
Conditie
Snelheid



FITNESS



HET BEWEGINGSAPPARAAT VAN HET MENSELIJK LICHAAM



Goed getrainde spieren nemen belangrijke functies in ons organisme over die veel verder gaan dan alleen bewegen: ze beschermen onze interne organen, verbranden voedingsstoffen en genereren energie voor alle bewegingen. produceren boodschapperstoffen, reguleren de hersenfunctie, ondersteunen het immuunsysteem en verwarmen ons. Het is dus zeker de moeite waard om op elke leeftijd te investeren in deze kracht van ons lichaam met een leuke training. Het grote aantal bewegingsstations biedt gebruikers een heel scala aan trainingsmogelijkheden waarmee verschillende oefeningen voor specifieke spiergroepen kunnen worden uitgevoerd zoals: Leg press- beenspieren en daarmee de belangrijke functie van de spieren.

Bewegingsstation

GOÖRDINATIE, UITHOUDINGSVERMOGEN, FLEXIBILITEIT



Holistische en gezondheidsbevorderende sport omvat cardio- of

duurtraining met zijn positieve, blijvende effect op ons cardiovasculaire systeem, evenals matige krachttraining voor alle spiergroepen. Het is belangrijk om duur- en krachttraining op de juiste manier te combineren. Als dat gebeurt, treden er sterke synergie-effecten op, die ervoor zorgen dat we het beste uit beide soorten trainingen

kunnen halen. Dit is de enige manier om een positief en holistisch effect op het lichaam te krijgen. De apparaten van de bewegingsstations bevorderen uithoudingsvermogen, flexibiliteit, kracht en snelheid- de zogenaamde basismotorische vaardigheden. Het bewegingsapparaat wordt op de lange termijn versterkt, de houding wordt verbeterd, de symptomen verdwijnen en het hele organisme heeft baat bij 'uitgebalanceerd bewegen'.



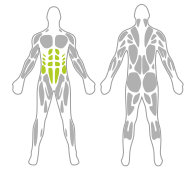
FITNESS

Oefenstation zitbank

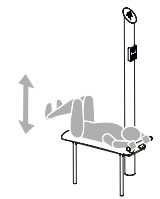
5 54 038 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie

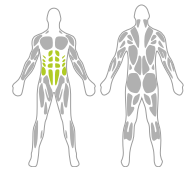


Bewegstation buiktrainer

5 54 029 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



OUTDOOR

BUITEN TRAIN JE MET ANDEREN OMDAT DAT VOORUITGANG FACILITEERT EN CREËERT EEN PLEK VAN MOTIVATIE EN SAAMHORIGHEID.



Een fitnesspark brengt idealiter mensen van verschillende leeftijden en verschillende fitnessniveaus bij elkaar. In de openbare ruimte hebben de oefenstations van eibe nog een sterk voordeel: aangezien de oefenstations gericht zijn op alle generaties en een brede gebruiker en doelgroep- ongeacht hun fysieke conditie- zijn ze een

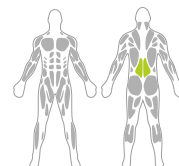
populair aanspreekpunt voor mensen van verschillende soorten leeftijdsgroepen en de aantrekkelijkheid van het betreffende gebied vergroten. Wanneer je nog een mogelijkheid biedt om te ontspannen, dan zijn er generatie- overschrijdende activiteiteneilanden die sociale interactie bieden- en ook gezond zijn!

Oefenstation rugtrainer

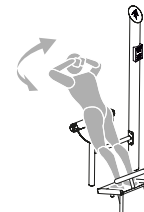
5 54 040 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



FITNESS



Bewegstation beendrukker

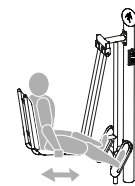
5 54 030 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



OUTDOOR FITNESS



Acholshausen



BEWEGING, PLEZIER EN RECREATIE VOOR ALLE GENERATIES

Direct aan het mooie en populaire Gaubahnfietspad in de wijk Acholzhausen in Gaukönigshofen tussen Würzburg en Ochsenfurt aan de Main heeft de gemeente een recreatiegebied voor meerdere generaties aangelegd dat bezoekers van jong tot oud volledig in vervoering brengt. Naast de 10 eibe bewegingsstations zijn er een bocciabaan, een avonturenspeelplaats, een Kneippbekken en talrijke zitgelegenheden ingebed in een groen, natuurlijk landschapsonwerp. In combinatie met een familiefietstocht of gewoon als middagexcursie is het multigeneratiepark in Acholzhausen een geweldige bestemming die iedereen een breed scala aan activiteiten biedt met een zeer bijzondere recreatieve waarde.



Bewegingsstation

DEMOGRAFISCHE VERANDERING – WAT IS HET EFFECT VAN SPORT BIJ OUDER WORDEN?

We willen fysieke mobiliteit en mentale fitheid zo lang mogelijk behouden tot op hoge leeftijd, omdat ze doorslaggevende factoren zijn voor een goede kwaliteit van leven. De eenvoudigste en meest effectieve manier om dit doel te bereiken, is regelmatige en evenwichtige lichaamsbeweging.

Op het werk, op school, in onze vrije tijd zitten we steeds meer, lichamelijke inspanning is in ons dagelijks leven nauwelijks nodig, een prestatie van moderne mensen die ons organisme niet goed doen.

Omdat ons lichaam niet gemaakt is om stil te zitten en stil te staan, wordt het simpelweg te weinig uitgedaagd. Beschavingsziekten zoals obesitas, hoge bloeddruk, diabetes en andere zijn helaas allang de normale gang van zaken geworden, zelfs onder kinderen.

Door middel van sport kunnen we deze negatieve gevolgen van onze moderne levensstijl effectief tegengaan, zodat gezondheid, kracht en prestaties op hoge leeftijd behouden blijven.

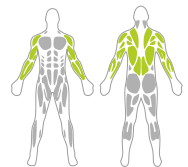
Bewegestation

pull down

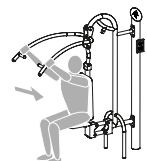
5 54 032 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



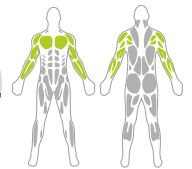


Oefenstation borstpress

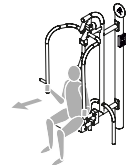
5 54 039 0



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



OUTDOOR

Bewegingsstation

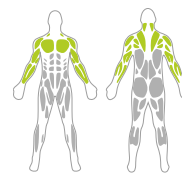
Bewegstation Schouder weil

5 54 043 0

NIEUW



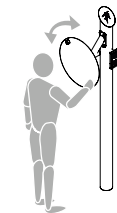
Jongeren
Volwassenen
Senioren



Mobilisatie



Opwarmen
Coördinatie
Conditie



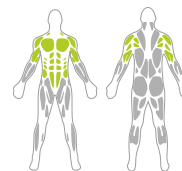
Bewegstation Diptrainer

5 54 046 0

NIEUW



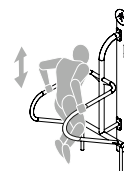
Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Conditie



FITNESS

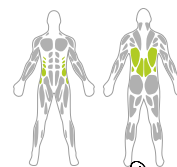
Bewegstation Buik twist staand

5 54 044 0

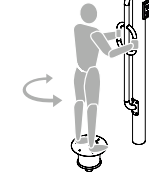
NIEUW



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



Bewegstation Buik twist zittend

5 54 045 0

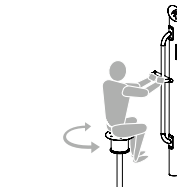
NIEUW



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Coördinatie
Conditie



OUTDOOR

Bewegingsstation

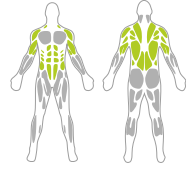
Bewegstation Pull-up trainer

5 54 042 0

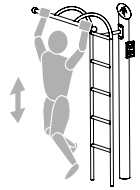
NIEUW



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht



Kracht
Conditie



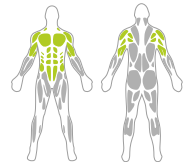
Bewegstation inclusie

5 54 041 0

NIEUW



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht
Conditie
Mobilisatie



Opwarmen
Kracht
Coördinatie
Conditie





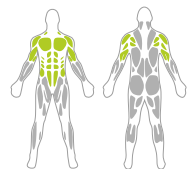
Bewegstation Combinatie I hip & twist

5 54 047 0

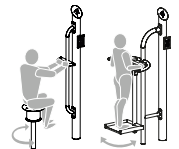
NIEUW



Jongeren
Volwassenen
Senioren



Kracht
Mobilisatie



Kracht
Coördinatie
Conditie



OUTDOOR FITNESS





BREI TENS SPORT



Alles over breedtesport
– van schaken tot ta-
feltennis – is online te
vinden.





DOE MEE!

Niet per se topprestaties, maar het plezier in bewegen en een goed gevoel om iets voor de eigen gezondheid te doen, de conditie te verbeteren en een evenwicht te vinden in het dagelijks leven op school of op het werk, dat zijn veel voorkomende motieven voor mensen om op de een of andere manier aan lichaamsbeweging te doen. Populaire of recreatieve sport, bijvoorbeeld georganiseerd in clubs en sportgroepen of individueel beoefend, moet zoveel mogelijk mensen bereiken, ongeacht leeftijd, afkomst, fitnessniveau of individuele voorwaarden. Plezier, ontspanning en een goede levenshouding zijn belangrijke factoren bij populaire of recreatieve sportbeoefening. Het sportlandschap hiervoor is divers. eibe wil met haar outdoor fitnessaanbod bijdragen aan de diversiteit en vooral aan een laagdrempelig aanbod voor iedereen.



TRAMPOLINE



JUMP FITNESS MET EEN HOGE FUN FACTOR!

Trampolinespringen is een gewrichtsvriendelijke, holistische fitnessstraining. Er worden veel spiergroepen gebruikt, coördinatie en balans getraind, de rugspieren worden versterkt en het risico op blessures wordt verminderd.

Een optimale voorbereiding op de eibe zware trail!



U vindt ons volledige trampoline-assortiment in onze webshop



OUTDOOR ACTIVE

eibe Benelux B.V.

Radonstraat 285
NL-2718, SV Zoetermeer
Nederland

Tel. +31 793 610 010
eibe@eibe.nl
www.eibe.nl

eibe Benelux

Correspondentieadres België

Pastoor Claesenstraat 1
B-2440 Geel
België

Tel. +32 1644 7970
info@eibe.be
www.eibe.be

