

4FCIRCLE®

So funktioniert { Bewegung }

Das generationsübergreifende Bewegungskonzept für den öffentlichen Raum

AVANT

Servizi Esporтивных iudicis

Carrer Xaloc, 5, local 1
08917 - Badalona - Barcelona
Tel: 934653126 - info@avantserveis.com
www.p. onfserveis.com













PLAYPARC

Mehr Spielraum für { Bewegung }

Symbolerklärung

Symbols

	=	Maße/Platzbedarf Dimensions
	=	Fallraum Falling area
	=	max. freie Fallhöhe Max. free fall height
	=	Gesamthöhe Total height
	=	Fertigfundament Ready-to-install foundation
	=	Inklusion Inclusion
	=	Widerstand Individuell einstellbarer Widerstand und einstellbare Drehgeschwindigkeit
		
	=	Resistance Individually adjustable resistance and adjustable rotation speed
		

Inhalt nach Rubriken

Content Categories

256	PIONIER DER NEUEN FITNESSBEWEGUNG PIONEER OF THE NEW FITNESS MOVEMENT
257	ZIELGRUPPE MENSCH TARGET GROUP HUMAN BEING
258	ENTSTEHUNG EINES 4FCIRCLE® CREATION OF A 4FCIRCLE®
260	PROJEKT-BEISPIELE PROJECT-EXAMPLES
266	CALISTHENICS STREET WORKOUT
282	KOORDINATION COORDINATION
296	KRAFTGERÄTE FORCE
312	MOBILISATIONSGERÄTE MOBILIZATION
316	BEWEGLICHKEIT UND REGENERATION MOVABILITY AND REGENERATION
317	ZUBEHÖR ACCESSORY/SIGNAGE
319	NUTZUNGSERFAHRUNGEN TECHNISCHE DETAILS SICHERHEIT USER EXPERIENCES TECHNICAL DETAILS SAFETY AND SECURITY

4FCIRCLE®

Pionier der neuen Fitnessbewegung Pioneer of the new fitness movement

Die Bedürfnisse der Menschen haben sich stark gewandelt. Alles scheint knapper geworden zu sein. Gefühlt schrumpfen täglich Zeit und Raum. Fitness aber gehört mehr denn je zu den großen Wünschen und Zielen großer Kreise der Bevölkerung. Und zwar unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Hintergrund.

**Wir wollen Fit, Free, Fun and Function: 4F!
Jeder Parcour enthält 100% Bewegungskompetenz
= maximale Funktion**

People's needs have changed dramatically. Everything seems to be getting tighter. Feel time and space shrink every day. Fitness, however, is more than ever one of the great wishes and goals of large sections of the population. And that regardless of age, gender or social background.

**We want Fit, Free, Fun and Function: 4F!
Each course contains 100% of movement competence
= maximum of function**



Zielgruppe Mensch Target group human being

4FCIRCLE® ist eine optimale Ergänzung des Bewegungsangebotes im öffentlichen Raum, welches sich als Modul an (fast) alle bestehenden Angebote (in Kommunen, Kliniken, Freizeiteinrichtungen, Vereinen, etc.) angliedern lässt bzw. auch alleine für sich stehend einen motivierenden, spaßorientierten Bewegungsanreiz bietet.

4FCIRCLE® ist sportwissenschaftlich fundiert, aus jahrelanger Sport-Praxis – in der Entstehung ohne kommerzielle Zielvorgabe und Absichten – entwickelt.

4FCIRCLE® is the ideal tool to implement training and movement installations in public spaces. It can be either added modularly to (almost) every other existing movement offer (in cities, hospitals, recreational areas, clubs etc.) or set up in new areas to offer a motivating and fun-oriented incentive effect.

4FCIRCLE® is based on sport scientific research and was developed arising from yearlong sport experience without any commercial interests.



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Oliver Seitz

Diplom-Sportwissenschaftler

- geboren am 22.09.1970
- Studium der Sportwissenschaften an der TU München
- Diplomarbeit über 4FCIRCLE®
- seit 2001 freier Mitarbeiter und Berater in allen 4FCIRCLE®-Fragen

- born on 22.09.1970
- Studies of sport science at the Technical University of Munich
- Bachelor paper about "4FCIRCLE®"
- Since 2001 member of our Playparc team and consultant for 4FCIRCLE® questions



Entstehung eines 4FCIRCLE®

Bei der Planung und Umsetzung von Bewegungsparcours für alle Generationen treten immer wieder Unsicherheiten und viele Fragen auf. Mit unserem konzeptionellen Ansatz, dem Erfahrungsvorsprung, wissenschaftlichen Studien und einer gut organisierten Projektplanung begegnen wir diesen Fragen und geben Ihnen einen sicheren Rahmen für die Realisierung Ihres Bewegungsparcours.

Development of a 4FCIRCLE®

While planning and developing a multi-generational movement park sometimes uncertainties or questions may arise.

We face these questions with our conceptual approach, our experience, scientific studies and a well-organized planning of project. This way we create a secure way of realizing your movement parcour.



A) Planungsphase

1. BASIS INFO-GESPRÄCH

Mit dem Projekt-Initiator wird über Ziele, Wünsche und Budgetierung gesprochen.

2. STANDORTANALYSE UND ORTSBEGEHUNG

Unter Berücksichtigung von

- **Lage**
- **Soziales Umfeld** – Wer lebt im Einzugsgebiet des Parcours und welche Bedürfnisse einzelner Nutzergruppen müssen berücksichtigt werden?
- **Örtliche Strukturen** – Ortsansässige Vereine, Schulen, Kindergärten, Seniorenwohnanlagen und sonstige Einrichtungen

A) The phase of planning

1. BASIC INFO TALK

The initiator of the project informs about goals, wishes and the budget.

2. SITE ANALYSIS AND INSPECTION OF LOCATION

Taking into account the:

- **Location**
- **Social environment** – Who is living next to the parcour and what are the needs of the different user groups?
- **Local structures** – Clubs, Schools, kindergartens, retirement homes or others.

3. ERSTELLUNG EINES ANFORDERUNGSPROFILS

Die Erkenntnisse aus der Analyse werden von den Spezialisten von PLAYPARC und einem Dipl.-Sportwissenschaftler zusammengefasst und dienen als Basis für das individuelle, standortbezogene Konzept.

4. KONZEPT-VORSCHLÄGE UND ANGEBOTE

Es folgt eine bedürfnisorientierte Geräteauswahl, die nach sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten und in Absprache mit den Projektverantwortlichen, sinnvoll und realisierbar ist.

Neben unserem Anspruch, eine sehr hohe Funktionalität zu bieten, arbeiten wir eng mit Planern und Landschaftsarchitekten zusammen, um den Parcours auch optisch erfolgreich in das bestehende Umfeld zu integrieren.

B) Umsetzungsphase

5. PRODUKTION DER GERÄTE UND ANFERTIGUNG DER MASSGESCHNEIDERTEN ANLEITUNGSSCHILDER.

6. AUFSTELLUNG UND MONTAGE DER GERÄTE – DAS KONZEPT WIRD ERLEBBAR!

Erfolgt direkt durch PLAYPARC oder bauseits durch einen Fachbetrieb.

7. BERATUNG UND BETREUUNG WÄHREND DER GESAMTEN UMSETZUNGSPHASE

Bei technischen und allgemeinen Fragen zum 4FCIRCLE® stehen wir unseren Kunden und Partnern jederzeit zur Verfügung.

C) Der Parcours ist in Betrieb

8. ERÖFFNUNGSFEIER MIT UNSEREM DIPL.-SPORTWISSENSCHAFTLER

Die beste Chance, das neue Bewegungsangebot bekannt zu machen, ist eine Eröffnungs-Veranstaltung zu organisieren. Wir unterstützen Sie bei den Vorbereitungen und stehen Ihnen am Tag der Eröffnung gerne mit unserem Bewegungsprofi zur Seite.

9. DER SERVICE DANACH

Jeder 4FCIRCLE® soll ein langfristiger Erfolg werden, da sind sich unsere bisherigen Projekt-Initiatoren und PLAYPARC einig. Daher begleitet unser Dipl.-Sportwissenschaftler gerne, in Absprache mit Ihnen, auch in den Jahren nach der Eröffnung noch weiterführende Veranstaltungen an der Anlage. Vor Ort präsentiert der Profi dann neueste Trainingsmethoden und Modelle für spaßorientierte Bewegung für Jedermann.

3. CREATION OF A REQUIREMENT PROFILE

The results of the analysis are all put together by the PLAYPARC specialists and our sport scientist. This builds the basis for the individual and location-based concept.

4. CONCEPTIONAL SUGGESTIONS AND OFFERS

According to the requirement of the customer a choice of movement units is made. Despite our claim to offer a high functionality we work together closely with landscape architects and planners to integrate the parkour successfully into the existing environment.

B) Realization

5. PRODUCTION OF THE MOVEMENT UNITS AND THE TAILOR MADE PARCOUR SIGNS..

6. INSTALLATION AND ASSEMBLY OF THE SPORT EQUIPMENT - THE CONCEPT COMES TO LIFE.

Implementation by PLAYPARC or another specialized company.

7. ADVICE AND SUPPORT DURING THE WHOLE PHASE OF REALIZATION

We are available for the customer for any questions or technical advice at any time.

C) The installation in operation

8. OPENING EVENT WITH OUR SPORT SCIENTIST.

The best way to get publicity for the new movement offer is to organize an opening event. We help you with the preparations and on the opening day event, our sport scientist will be on-site.

9. THE AFTER-SALES-SERVICE

Each 4FCIRCLE® should become a long-term success. That's why our sport scientist will accompany, if you like, other events on site with you, even in the years after the opening. He will present newest methods of training or models for fun oriented movement for everybody.

Bewegungs-Parcours „CAMPUS IN BEWEGUNG“

Movement Parcours „CAMPUS IN MOVEMENT“



Universität Hochschulsportzentrum des Saarlandes

Auf dem Campus unter freiem Himmel

University of Saarland University Sports Centre

On campus in the open air

Olympiapark München „AOK-BEWEGUNGSINSEL“

Olympic Park Munich „AOK-MOVEMENT ISLAND“



AOK-Bayern

Südufer Olympiasee – gegenüber Olympiaturm

AOK-Bayern

South shore Olympic lake - opposite Olympic tower



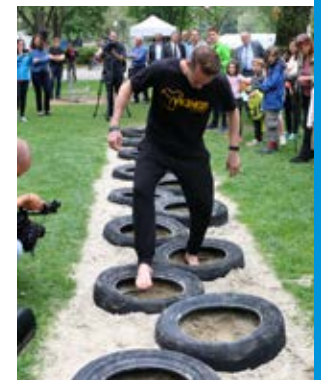
Kosten / Costs

- 80.000 € Geräte / Nettokosten
80.000 € Devices / Net costs
- ca. 150.000 €
Gesamt / Bruttokosten
ca. 150.000 €
Total / Gross costs
- 5 Bewegungs-Inseln
5 motion islands
- Insgesamt ca. 15 Bewegungs-Stationen + Einbeziehung des CAMPUS-Areals
A total of approx. 15 movement areas + inclusion of the CAMPUS area



Kosten / Costs

- 40.000 € Geräte / Nettokosten
40.000 € Devices / Net costs
- ca. 80.000 €
Gesamt / Bruttokosten
(incl. Fallschutz/Montag)
ca. 80.000 €
Total / Gross costs
(incl. fall protection/
monday)
- 9 Stationen/ca. 500 qm²
9 movement areas
- Fitness-/Bewegungs-parcours für alle
Fitness-/Motion-Parcour
for all



Bewegungs-Parcours „CAMPUS STENDAL“

Movement Parcours „CAMPUS STENDAL“



Hochschule Magdeburg-Stendal

Mit Gesundheitsförderung zu attraktiverem Campus

University of Applied Sciences Magdeburg-Stendal

Health promotion to a more attractive campus

CALISTHENICS



Kosten / Costs

- 50.000 € Geräte / Nettokosten
50.000 € Devices / Net costs
- ca. 150.000 €
Gesamt / Bruttokosten
ca. 150.000 €
Total / Gross costs
- 13 Stationen
13 movement areas
- ca. 1000 qm²
ca. 1000 qm²



„GENERATIONEN-BEWEGUNGSPARK KARLSHULD“

„Generation Movement Park Karlshuld“

Karlshuld

Integriert in Schul-/Sportzentrum Karlshuld

Karlshuld

Integrated in Karlshuld School/Sports Centre



Kosten / Costs

- 60.000 € Geräte / Nettokosten
60.000 € Devices / Net costs
- ca. 280.000 €
Gesamt / Bruttokosten
(EU-Förderung 50%)
ca. 280.000 €
Total / Gross costs
(EU funding 50%)
- ca. 20 Bewegungs-/
Spielstationen, 1000 qm²
approx. 20 movement /
play areas, 1000 sqm²



4F-Calisthenics

ist ein Ganzkörpertraining ohne großen technischen Aufwand! Dabei handelt es sich um sehr turnerische Kraft- und Körperübungen, die mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Zusatzgewichten ausgeübt werden. Calisthenics ist ein sehr individueller Sport und so sind auch unsere Anlagen: Stellen Sie sich Ihre eigene Calisthenics-Anlage nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammen. Wir erstellen mit Ihnen Ihr individuelles Gerät, damit Sie sich auf den Sport konzentrieren können. Überlassen Sie Konstruktion, Sicherheitsfragen und Planung ruhig uns.

is a full body workout without great technical effort! These are physical and strength gymnastic exercises, which are mainly exercised with the own body weight and partly with additional equipment. You can use predetermined structures in the open air; easier and more targeted, however, is training on devices especially designed for Calisthenics. Together with Calisthenics athletes, Playparc has developed sport facilities, which are placed in parcs or special playgrounds and can be made available to the general public.



4FCIRCLE® Calisthenics

Bewegungsangebot für jugendliche und erwachsene Sportler.

Exercise offer for adolescent and adult athletes.

SICHERHEIT

4FCIRCLE®-Calisthenics-Anlagen entsprechen allen Sicherheitsnormen (DIN-EN 16630 (in Kombination mit einem Anleitungsschild) und DIN-EN 1176), die für den Einsatz im öffentlichen Raum notwendig sind. Wir sind Mitglied in nationalen und internationalen Normungsgremien. Im Fallbereich der Anlage ist ein falldämpfender Bodenbelag vorgeschrieben.

Des Weiteren gewährleisten zusätzliche Traversen im Fundamentbereich die Standsicherheit, auch bei großen Nutzergruppen und zeitgleicher dynamischer Belastung.

SAFETY

4FCIRCLE®-Calisthenics systems comply with all safety standards (DIN-EN 16630 (in combination with an instruction sign) and DIN-EN 1176) required for use in public spaces. We are a member of national and international standards committees. A fall-damping floor covering is prescribed in the fall area of the system.

In addition, additional trusses in the foundation area ensure stability, even with large user groups and simultaneous dynamic loading.

VERBINDUNGSTECHNIK

Bars and Calisthenics-Elemente werden dauerhaft mit den Pfosten verschraubt. Wir nutzen dafür eine VA-Schraube mit zusätzlichem Steckschutz, die nur mit Spezialwerkzeug gelöst werden kann. Zusätzlich werden die Schrauben bei der Montage noch verklebt.

Bei dem 4FCIRCLE®-Calisthenics-Verbindungssystem ist es möglich, dass vier Bars an einem Standpfosten in exakt der gleichen Höhe befestigt werden können, ohne dass die Verbindungsschrauben in Konflikt miteinander geraten.

CONNECTION TECHNOLOGY

Bars and Calisthenics elements are permanently screwed to the posts. We use a stainless steel screw with additional plug-in protection, which can only be loosened with special tools. In addition to that, the screws are glued during assembly.

With the 4FCIRCLE®-Calisthenics connection system, it is possible that four bars can be attached to a post at exactly the same height without the connecting screws coming into conflict with each other.

MATERIAL, FARBEN UND BESCHICHTUNGEN

Als Standpfosten verwenden wir Stahlrohre mit einem 10 x 10 cm verz. Profil. Die oberen Enden sind mit einer vollverschweißten Kappe verdeckt. Die Pfosten können zusätzlich mit Aufpreis in RAL-Farben pulverbeschichtet werden.

Als Material für die Bars, Leitern und allen Funktionselementen verwenden wir hoch qualitative Edelstahlrohre aus V2A.

Unter den Nutzern ist das Grundmaterial der Bars teilweise umstritten. Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Nutzer zu genügen, können die Bars auch pulverbeschichtet werden. Dies ist grundsätzlich in allen gängigen RAL-Farben möglich.

MATERIAL, COLORS UND COATINGS

As posts we use steel tubes with a 10 x 10 cm zinc profile. The upper ends are covered with a fully welded cap. The posts can also be powder-coated in RAL colours for an additional charge.

As material for the bars, ladders and all functional elements we use high-quality stainless-steel tubes made of V2A.

Among the users the basic material of the bars is partly controversial. In order to meet the different needs of the users, the bars can also be powder-coated. This is basically possible in all common RAL colours.

Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten Individual design options



BEISPIEL/EXAMPLE:
12.06.310 PARC / M-A

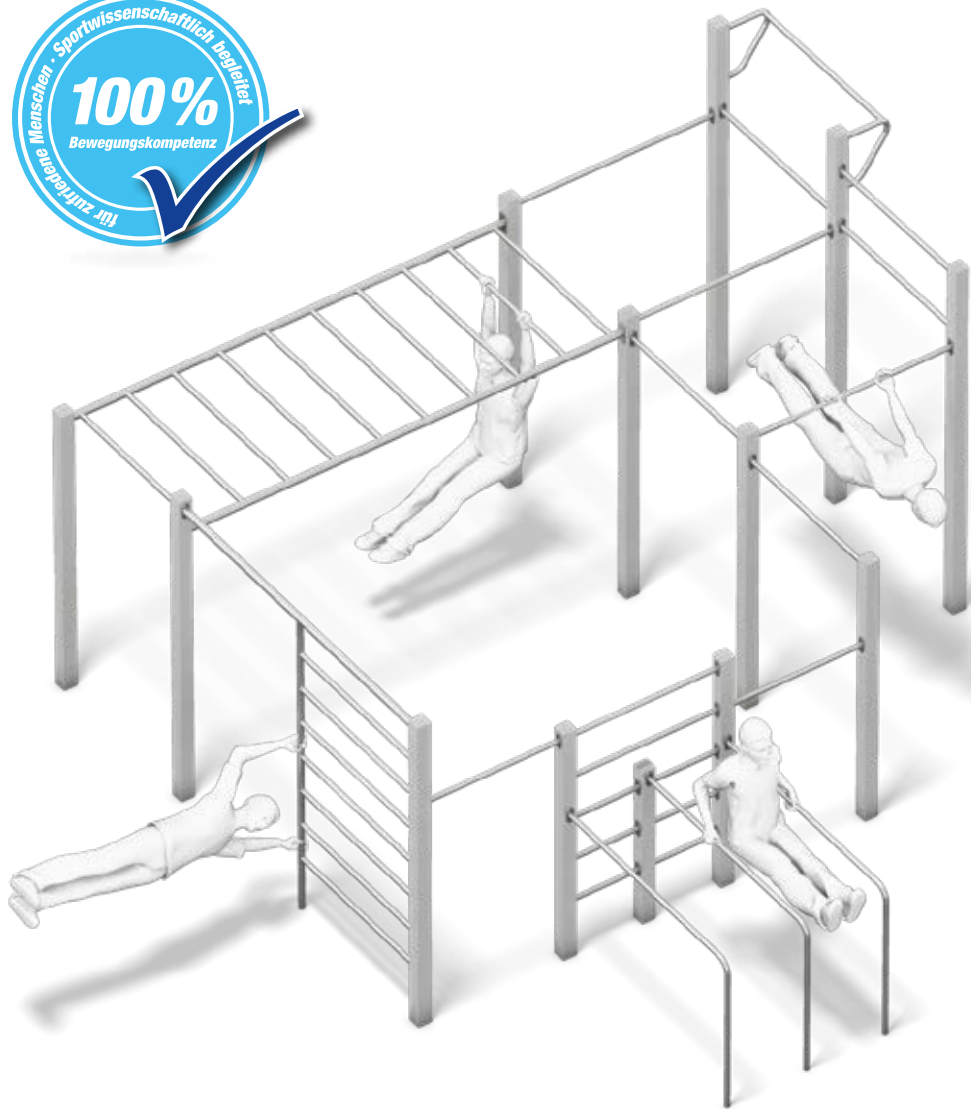
BEISPIEL/EXAMPLE:
12.06.320 PARC / L-A

INDIVIDUALITÄT MADE IN GERMANY

Unsere Anlagen sind auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt und somit individuell. Natürlich gibt es gewisse Standardisierungen bei den Abmessungen, die von Calisthenics-Sportlern festgelegt wurden um einer möglichst breiten Nutzergruppe optimale Trainings- und Wettbewerbssituationen zu bieten. Viele unserer Parks sind ein Unikat und werden in unserer Produktionsstätte in NRW/Deutschland gefertigt.

INDIVIDUALITY MADE IN GERMANY

Our systems are tailored to the needs of the customer and therefore individual. Of course, there are certain standardizations in the dimensions that have been defined by Calisthenics athletes in order to offer the broadest possible user group optimal training and competition situations. Many of our parks are unique and are manufactured in our production facility in NRW/Germany.



CALISTHENICS-ALLROUND

12.06.100

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.
Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 5,72 m x 5,45 m x 3,02 m ⊕ 9,66 m x 9,99 m ⊕ 2,95 m

CALISTHENICS-BASIC PLUS PUSH-UPS

12.06.115

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 2,70 x 3,11 x 3,02 m hoch
⊕ 7,47 x 7,07 m ⊕ 2,95 m



CALISTHENICS-MINI

12.06.105

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 2,70 x 2,05 x 3,02 m hoch
⊕ 7,43 x 6,51 m ⊕ 2,95 m

CALISTHENICS-BASIC

12.06.110

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 1,40 x 2,05 x 3,02 m hoch
⊕ 6,27 x 6,58 m ⊕ 2,95 m



CALISTHENICS-HANG-UPS

12.06.112

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 2,10 x 1,60 m ⊕ 6,37 x 5,81 m
⊕ 2,95 m



CALISTHENICS-CRAZY BARS

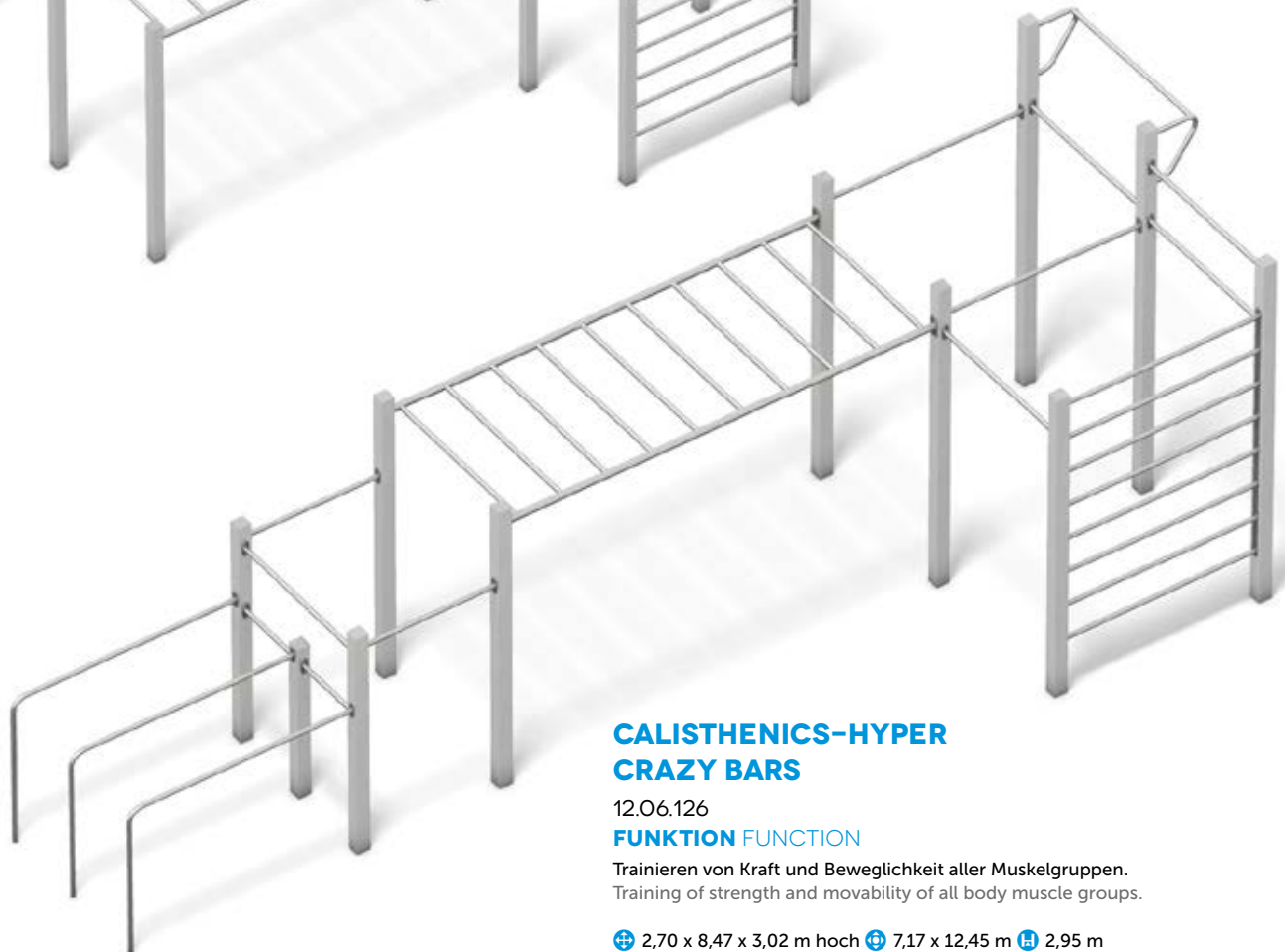
12.06.125

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 2,70 x 5,45 x 3,02 m hoch
⊕ 7,17 x 9,89 m ⊕ 2,95 m



CALISTHENICS-HYPER CRAZY BARS

12.06.126

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 2,70 x 8,47 x 3,02 m hoch ⊕ 7,17 x 12,45 m ⊕ 2,95 m

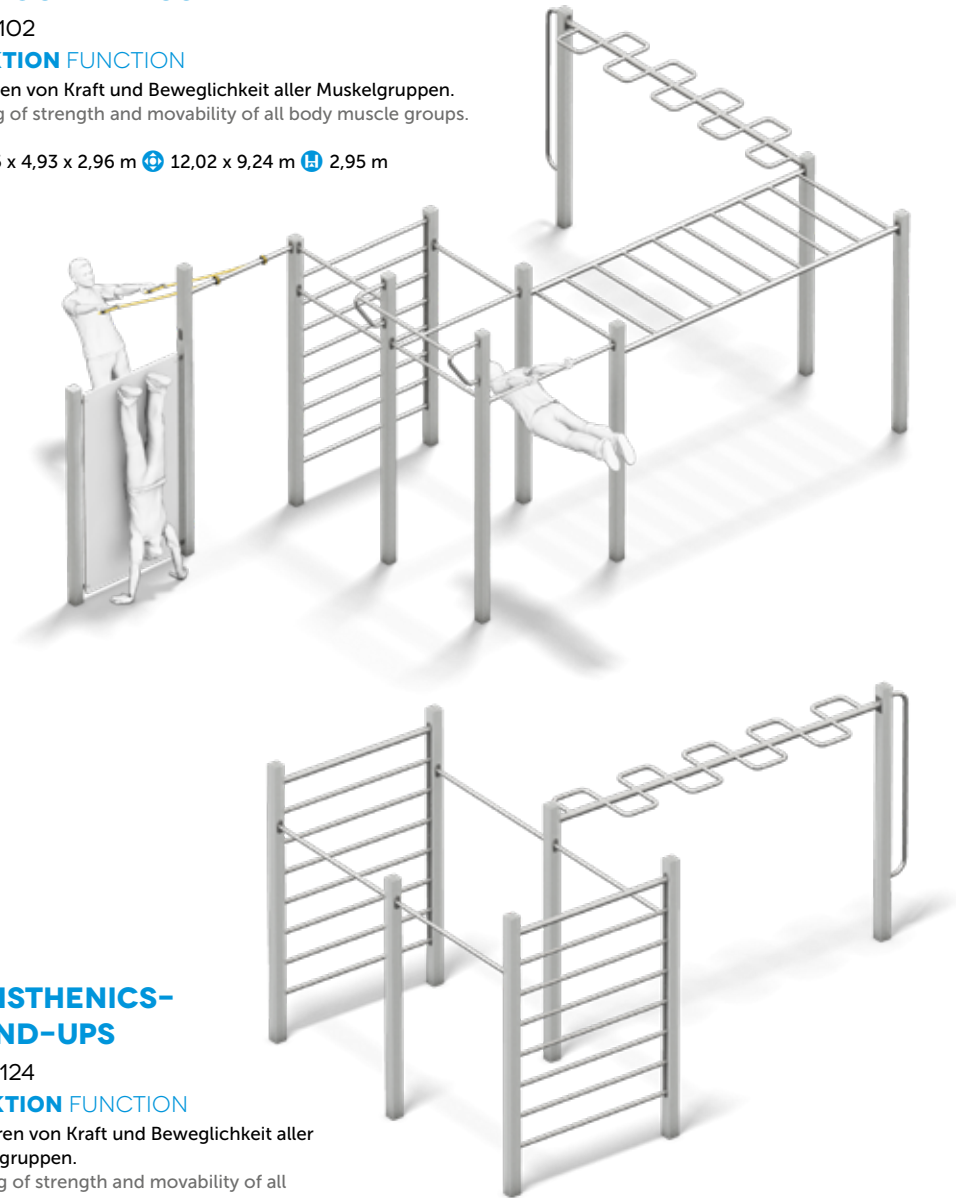
CALISTHENICS- ALLROUND-PLUS

12.06.102

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.
Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 8,55 x 4,93 x 2,96 m ⊕ 12,02 x 9,24 m ⊕ 2,95 m



CALISTHENICS- STAND-UPS

12.06.124

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 5,30 x 3,30 m ⊕ 9,57 x 7,51 m ⊕ 2,55 m

CALISTHENICS- DOPPEL-BANK-SCHRÄG 30°/40°

DOUBLE BENCH 30°/40°

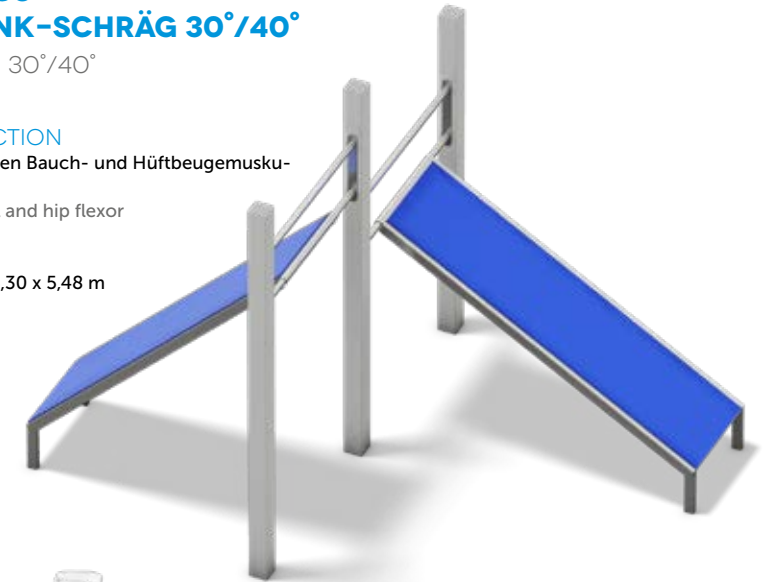
12.06.171

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der gesamten Bauch- und Hüftbeugemusku-
latur.

Training of abdominal and hip flexor
muscles

⊕ 2,30 x 2,47 m ⊕ 5,30 x 5,48 m
⊕ 1,66 m



CALISTHENICS- HANDSTANDBÜGEL

HANDSTAND BARS

12.06.170

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Stütz-, Arm-, Schultermuskulatur.
Training of supporting muscles, arm and shoulder
muscles.

⊕ 0,65 x 0,60 m ⊕ 3,65 x 3,60 m ⊕ 0,30 m



CALISTHENICS- SQUAT-PLATTFORM

SQUAT-PLATFORM

12.06.166

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Sprung-, Bein- und Hüftstreckmuskulatur.
Training of jumping, leg and hip extension muscles.

⊕ 1,80 x 0,69 m ⊕ 4,80 x 3,69 m ⊕ 0,60 m

CALISTHENICS PUSH UP BARS 4-FACH

PUSH-UP-BARS 4X

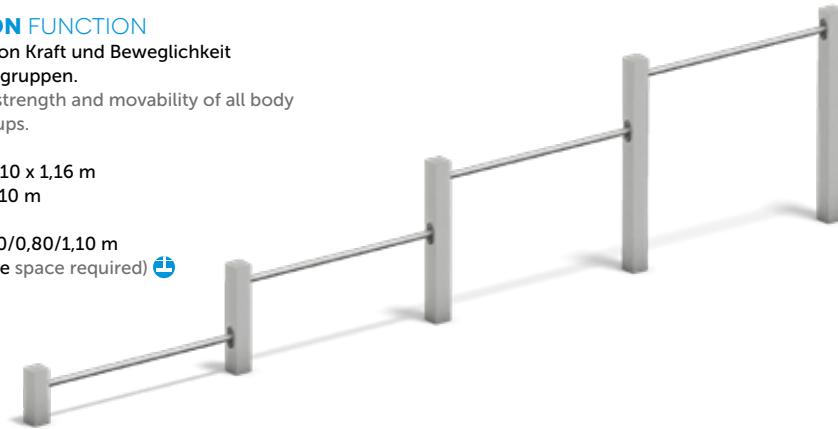
12.06.129

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

- ⊕ 6,50 x 0,10 x 1,16 m
- ⊕ 9,50 x 3,10 m
- ⊕ 1,10 m
- 0,20/0,50/0,80/1,10 m
(Griffhöhe space required) ⊕



CALISTHENICS- BEYOND

12.06.103

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

- ⊕ 6,10 x 5,72 x 3,02 m
- ⊕ 10,01 x 9,69 m
- ⊕ 2,95 m



CALISTHENICS-FÜNFECK

CALISTHENICS-PENTAGON

12.06.136

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

- ⊕ 4,22 x 3,35 m ⊕ 7,28 x 6,59 m ⊕ 2,40 m



CALISTHENICS-LINE KURZ

CALISTHENICS-LINE SHORT

12.06.132

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.

Training of strength and movability of all body muscle groups.

- ⊕ 8,47 x 1,40 m
- ⊕ 12,45 x 7,17 m
- ⊕ 2,20 m



CALISTHENICS-CROSS-OVER

CALISTHENICS-CROSS-OVER

12.06.122

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.
Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 9,77 x 5,05 m ⊕ 13,75 x 8,88 m ⊕ 2,96m



NEU

NEU

CALISTHENICS-LINE LANG

CALISTHENICS-LINE LONG

12.06.128

FUNKTION FUNCTION

Trainieren von Kraft und Beweglichkeit aller Muskelgruppen.
Training of strength and movability of all body muscle groups.

⊕ 10,07 x 2,15 m ⊕ 14,05 x 6,00 m ⊕ 2,75 m



ADD ON BAUCH-SCHRÄGBANK 45°

INCLINED BENCH 45°

88.06.130 ohne Standpfosten without posts
12.06.230 mit Standpfosten (o. Abb.) with posts (not shown)

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der gesamten Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.
Training of abdominal and hip flexor.

ADD ON BAUCH-SCHRÄGBANK 60°

INCLINED BENCH 60°

88.06.131 ohne Standpfosten (o. Abb.) without posts (not shown)
12.06.231 mit Standpfosten (o. Abb.) without posts (not shown)

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der gesamten Bauch- u. Hüftbeugemuskulatur.
Training of the entire abdominal and hip flexor muscles.

ADD ON BAUCH-SCHRÄGBANK 30°

INCLINED BENCH 30°

88.06.132 ohne Standpfosten without posts (not shown)
12.06.232 mit Standpfosten (o. Abb.) without posts (not shown)

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der gesamten Bauch- u. Hüftbeugemuskulatur.
Training of the entire abdominal and hip flexor muscles.



ADD ON PUSH-UPS/ ROW-UPS

88.06.900 ohne Standpfosten without posts
12.06.900 mit Standpfosten without posts (not shown)

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der gesamten Oberkörpermuskulatur, Arme, Schulter, Brust und Rücken.
Training of the entire upper body muscles, arms, shoulders, chest and back.



ADD ON BOGENHANGEL-LEITER

LADDER

88.06.133 Länge 3,30 m ohne Standpfosten
Length 3.30 m without posts

88.06.135 Länge 1,50 m ohne Standpfosten
Length 1,50 m without posts

12.06.172 Länge 3,50 m mit Standpfosten (o. Abb.)
Length 3.50 m without posts (not shown)

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Haltemuskulatur, Hände, Arme, Schulter und Rücken.
Training of hands, arms, shoulders and back.



ADD ON SUSPENSIONEN- RINGE

SUSPENSION-RINGS

je Paar per set
88.06.175

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Ganzkörpermuskulatur.
Training of the whole body musculature.

FLAG-POLE

88.06.134 ohne Standpfosten
without posts

12.06.234 mit Standpfosten (o. Abb.)
with posts (not shown)

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Ganzkörpermuskulatur.
Training of the whole body musculature.

ADD ON HANDSTANDWAND

HANDSTAND WALL

88.06.177 ohne Standpfosten without posts
12.06.277 mit Standpfosten (o. Abb.)
with posts (not shown)

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Arm-, Schultermuskulatur.
Training of the arm and shoulder muscles.



UNSERE ADD-ON'S SIND ANBAUGERÄTE, DIE AUF ANFRAGE ALS ERGÄNZUNG AN UNSERE KOMPAKT CALISTHENICS-STATIONEN ANGEBRACHT WERDEN KÖNNEN.

OUR ADD-ON'S ARE ATTACHMENTS, WHICH CAN BE INSTALLED UPON REQUEST AS SUPPLEMENT TO OUR COMPACT CALISTHENICS UNITS

4F-Koordination

Als koordinative Fähigkeiten bezeichnen wir die motorischen Fähigkeiten, die notwendig sind, um koordinierte Bewegungen auszuführen. Durch die Nutzung guter koordinativer Lerngeräte, erhöht sich zum einen die Basis-Koordinationsfähigkeit und zum anderen bieten sie Möglichkeiten spezielle Fähigkeiten zu lernen.

Coordinative skills are those motoric skills that are necessary to carry out coordinated movements. By using good coordinative learning equipment, the basic coordinative ability is increased on the one hand and on the other hand they offer opportunities to learn special skills.



STATION SCHWINGSTREIFEN

SWING BRIDGE

12.04.002 **HOLZ WOOD**

12.04.152 **FERRUM**

FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit.

Training of the sense of balance and orientation.

⊕ 4,06 m x 1,00 m x 1,23 m ⊕ 7,06 m x 4,00 m

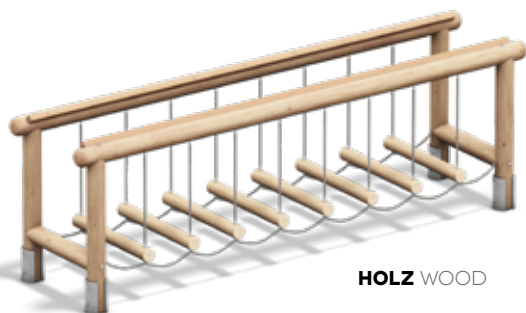
⊕ 0,40 m ⊕



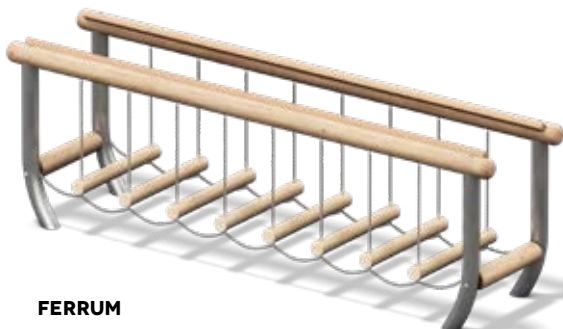
HOLZ WOOD



FERRUM



HOLZ WOOD



FERRUM

STATION HÄNGELAUFBRÜCKE

BALANCE BRIDGE

12.04.003 **HOLZ WOOD**

12.04.151 **FERRUM**

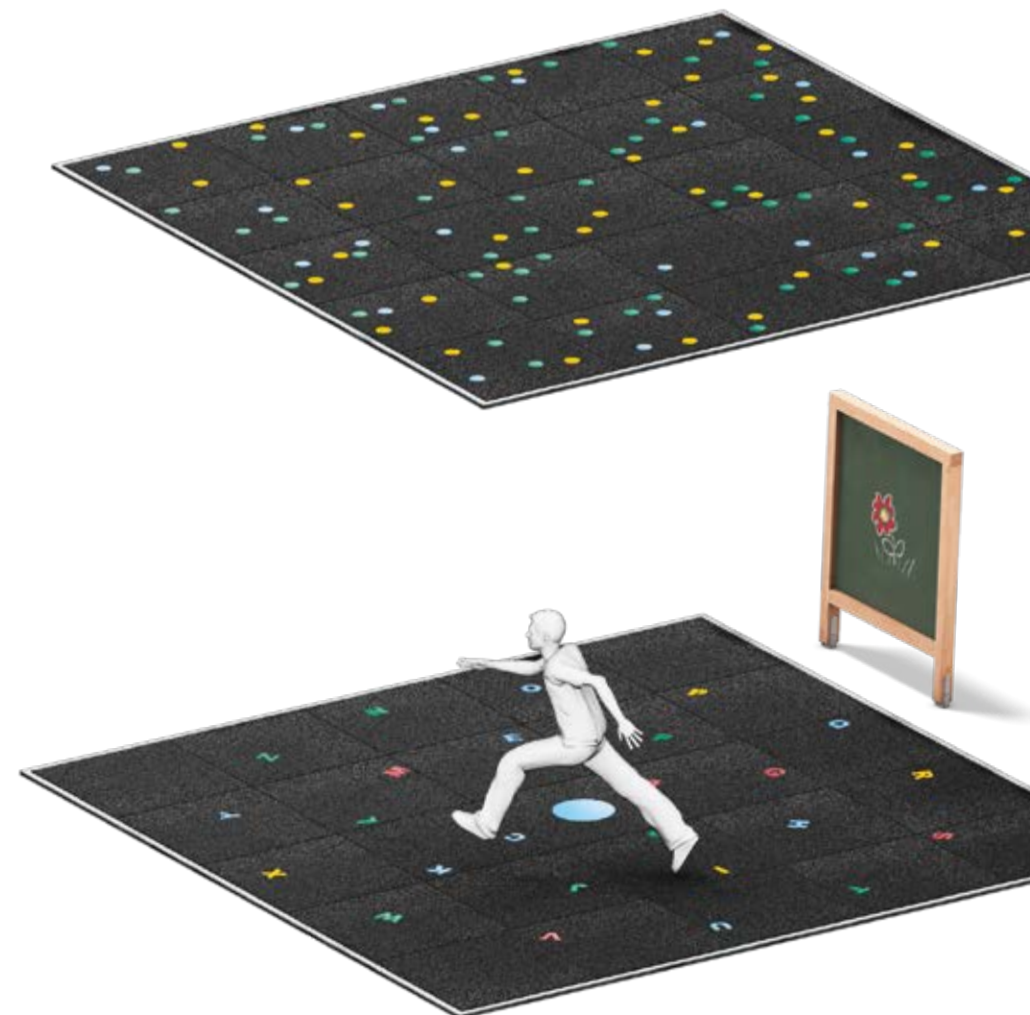
FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungsfähigkeit und der Orientierungsfähigkeit.

Training of the sense of balance and the adaptation and orientation capability.

⊕ 4,03 m x 0,94 m x 1,26

⊕ 7,00 m x 3,94 m ⊕ 0,43 m ⊕



STATION SPRING-/BUCHSTABENFELD

JUMPING-/LETTERFIELD

12.04.005 **SPRINGFELD INCL. MALTAFFEL**

JUMPING FIELD INCL. PAINTING BOARD

12.04.105 **BUCHSTABENFELD LETTER FIELD**

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Konzentrationsfähigkeit und der Orientierungsfähigkeit.

Training of concentration and orientation abilities.

⊕ 5,07 m x 5,07 m ⊕ 8,07 m x 8,07 m ⊕ 0,00 m

STATION BALANCIER-STRECKE

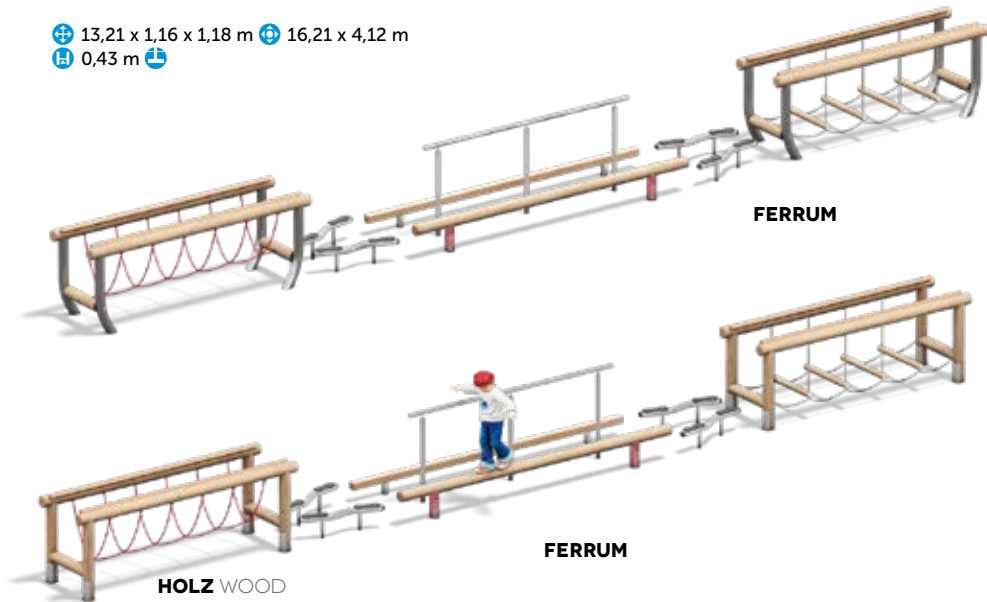
„TRIMMY II“

BALANCING PARCOUR „TRIMMY II“

12.04.111 **HOLZ WOOD**

12.04.112 **FERRUM**

⊕ 13,21 x 1,16 x 1,18 m ⊕ 16,21 x 4,12 m
 ⊕ 0,43 m



STATION BALANCIER-STRECKE

BALANCING PARCOUR

12.04.001 / 12.04.101

FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinnes.
 Training of the sense of balance.

12.04.001 **BALANCIERSTRECKE**, 8 M

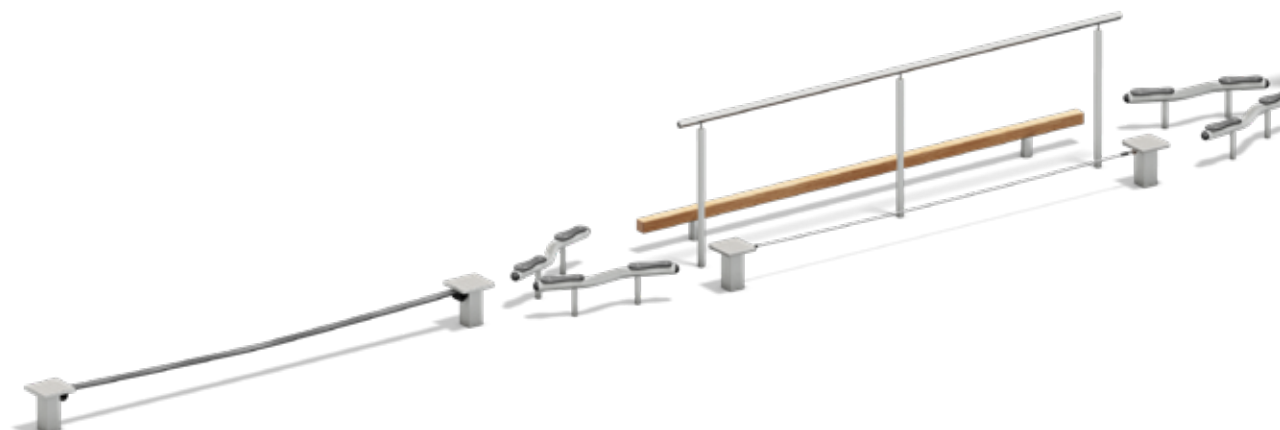
BALANCING PARCOUR, 8 M

⊕ 8,27 x 2,21 x 1,18 m ⊕ 11,27 x 5,23 m
 ⊕ 0,40 m

12.04.101 **BALANCIERSTRECKE**, 4 M (O. ABB.)

BALANCING PARCOUR, 4 M (WITHOUT PIC.)

⊕ 4,12 x 2,23 x 1,18 m ⊕ 7,12 x 5,23 m
 ⊕ 0,40 m



STATION BALANCIER-STRECKE „BERGHEIM“

BALANCING PARCOUR „BERGHEIM“

12.04.120 **HOLZ WOOD**

12.04.121 **FERRUM**

⊕ 15,04 x 1,17 x 1,18 m ⊕ 17,94 x 4,29 m ⊕ 0,43 m

STATION PEDALOSTRECKE

PEDALO

12.04.107

FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit.

Das Pedalo wird intensiv in der Rehabilitation und Präventionsmedizin eingesetzt!

Training of the sense of balance, abilities of reorientation and rhythmicity.

The Pedalo is used intensively in rehabilitation and preventive medicine!

⊕ 4,02 x 0,91 x 1,16 m ⊕ 7,02 x 3,91 m
 ⊕ 0,25 m ⊕



STATION REIFENLAUFEN

TYRE CHALLENGE

12.04.006

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Rhythmisierungsfähigkeit und der Frequenzschnelligkeit der Beinmuskulatur.

Training of the rhythmicity ability and the speed rate of the leg muscles.

⊕ 10,00 x 2,25 x 0,06 m ⊕ 13,00 x 5,25 m
 ⊕ 0,06 m ⊕



STATION ZIELWERFEN

GOAL CHALLENGE

12.04.008 / 12.04.108

FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Orientierungsfähigkeit, der Reaktionsfähigkeit, der Ziel- und Wurfgenauigkeit.

Training of the sense of balance, orientation ability, responsiveness and throwing accuracy.

12.04.008 ZIELWERFEN 3-FACH

Goal Challenge Triple

3 Wurfanlagen mit 3 verschiedenen Standflächen

3 throwing systems with 3 different platforms

⊕ 4,75 x 3,50 x 3,72 m ⊕ 7,75 x 6,50m ⊕ 0,42 m



12.04.108 Zielwerfen 1-fach (o. Abb.)

Goal Challenge Double (without pic.)

1 Wurfanlage mit Einzelfederplatte, entspricht der rechten Anlage im oberen Bild
 1 throwing system with single spring platform, corresponds to the right system in the upper picture

⊕ 3,25 x 0,50 x 3,72 m ⊕ 6,25 x 3,50 m
 ⊕ 0,42 m

STATION SPINNENNETZ

SPIDER NET

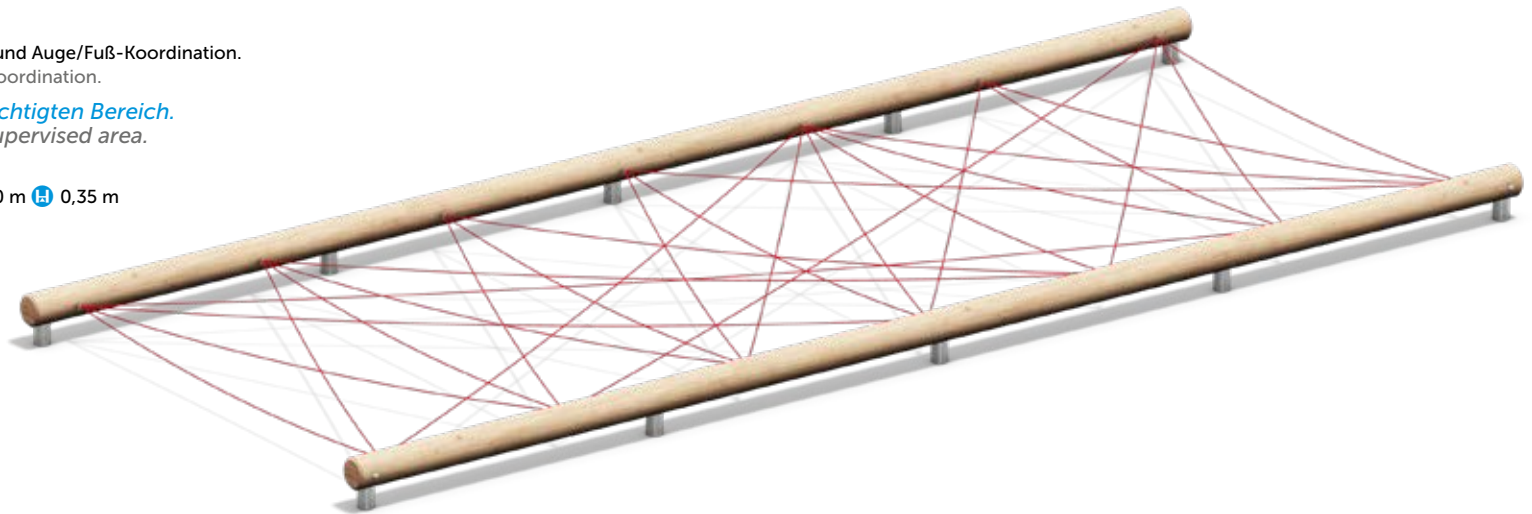
12.O4.031

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Orientierungsfähigkeit und Auge/Fuß-Koordination.
Training of orientation and eye-foot coordination.

Empfehlung: Einsatz im beaufsichtigten Bereich.
Recommendation: Use in the supervised area.

⊕ 6,00 x 2,00 x 0,35 m ⊕ 9,00 x 5,00 m ⊕ 0,35 m



STATION HEISSER DRAHT

HOT WIRE

12.O4.029

FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns, der Umstellungsfähigkeit und der Auge-Hand-Koordination.

Training of the sense of balance, the ability to adapt and the eye-hand-coordination.

⊕ 6,08 x 1,05 x 1,39 m ⊕ 9,09 x 4,05 m
⊕ 0,94 m



STATION HEISSER DRAHT MINI

HOT WIRE MINI

12.O4.129

FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Auge-Hand-Koordination.

Training of the sense of balance and eye-hand-coordination.

⊕ 2,37 x 1,83 x 1,74 m ⊕ 5,14 x 4,83 m
⊕ 0,17 m ⊕



STATION SLALOMSTRECKE

TYRE SLALOM

12.04.004

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Antizipationsfähigkeit und der Reaktionsfähigkeit.

Training of the anticipation capability and responsiveness.

⊕ 9,20 x 3,60 x 3,13 m

⊕ 12,20 x 6,60 m

⊕ 0,00 m



STATION SLACKLINE

06.01.045

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
Training of balancing, orientation and differentiation skills.

⊕ 4,12 x 0,24 x 0,40 m ⊕ 7,12 x 3,24 m
⊕ 0,40 m ⊕



STATION SCHWEBENDE PLATTFORM

FLOATING PLATFORM

12.04.030

FUNKTION FUNCTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Reaktionsfähigkeit.
Training the sense of balance and responsiveness.

⊕ 1,24 x 0,90 x 1,20 m ⊕ 4,24 x 3,90 m ⊕ 0,26 m



STATION GEHSCHULE

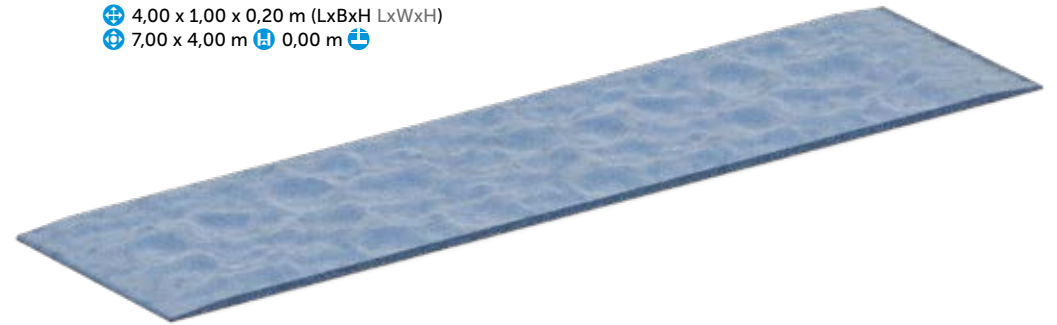
FOOT TRAINER

12.04.046

FUNKTION FUNCTION

Trainiert Gleichgewicht und Stabilität in Stand und Bewegung.
Mobilisiert und fördert die Bewegungssicherheit, Sturzprophylaxe.
Trains balance and stability while standing and moving.
Mobilizes and trains motion security and fall prevention.

⊕ 4,00 x 1,00 x 0,20 m (LxBxH LxWxH)
⊕ 7,00 x 4,00 m ⊕ 0,00 m ⊕



STATION SKIPPING-BAHN

SKIPPING-TRACK

12.04.045

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Rhythmisierungsfähigkeit und der Frequenzschnelligkeit der Beinmuskulatur.
Training of the rhythmicity ability and the speed rate of the leg muscles.

⊕ 6,00 x 1,00 x 0,20 m (LxBxH LxWxH)
⊕ 9,00 x 4,00 m ⊕ 0,00 m



4F-Kraftgeräte

Als Kraft bezeichnen wir die Fähigkeiten, die notwendig sind, um durch eigene Muskelkraft Widerstände zu überwinden oder sie entgegen der Schwerkraft zu halten. Körperliche Kraft kann durch regelmäßiges Training gestärkt werden. Gute Krafttrainingsgeräte ermöglichen beständige Steigerungsmöglichkeiten und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht.

Force is the name given to those abilities which are necessary to overcome resistance through one's own muscle power or to hold it against gravity. Physical strength can be enhanced by regular training. Good power training equipment allows you to constantly increase your strength and work with your own body weight.





STATION STUFENTURM

BOUNCER/ TOWER

12.04.009

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Hüftstreckmuskulatur und der Beinmuskulatur.
Training of the hip stretching muscles and leg muscles.

⊕ 4,74 x 2,76 x 4,32 m ⊕ 9,20 x 6,87 m
⊕ 3,00 m

STATION STÜTZSPRINGEN

FERRUM

JUMP UP BARS

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Stützmuskulatur, der Arm-, Schultermuskulatur und der Sprungkraft der Beine.

Training of the supporting muscles, the arm and shoulder muscles as well as the jumping power of the legs.

12.04.150 FERRUM

⊕ 2,60 x 2,46 x 1,65 m (5-eckig)
(pentagonally shaped)

⊕ 5,51 x 5,83 m
⊕ 1,47 m (Griffhöhe Grip height)

12.04.011 HOLZ WOOD

⊕ 2,65 x 2,53 x 1,65 m (5-eckig)
(pentagonally shaped)

⊕ 5,55 x 5,42 m
⊕ 1,47 m (Griffhöhe Grip height)



HOLZ WOOD



STATION KNIEBEUGE

KNEE BEND

12.04.027

FUNKTION FUNCTION

Training der Hüft- und Beinstreckmuskulatur.
Training of the hip and leg stretching muscles.

⊕ 3,27 x 0,53 x 1,03 m (3er-Gruppe)

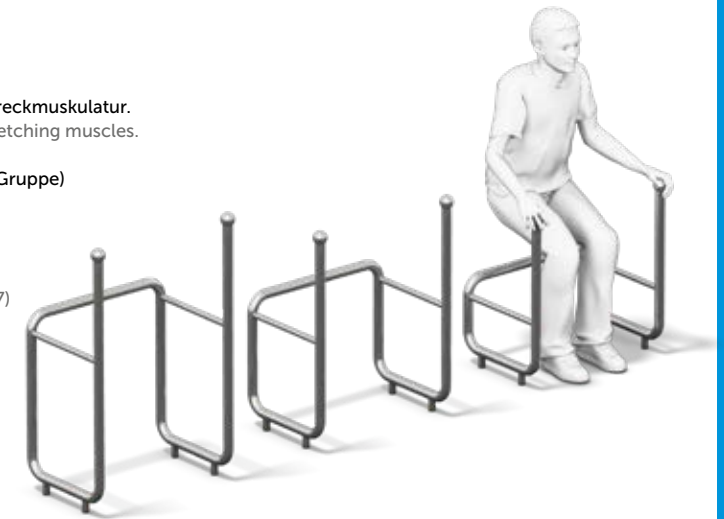
⊕ 6,25 x 3,53 m ⊕ 0,60 m

Untergrund Rasen

(lt. DIN EN 1176/77)

Ground grass

(according to DIN EN 1176/77)



STATION RUMPFSEITHEBEN

SIDEWINDER

12.04.014

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der seitlichen Rumpfmuskulatur.
Training of the lateral trunk muscles.

⊕ 2,44 x 0,67 x 0,80 m ⊕ 5,44 x 3,67 m

⊕ 0,80 m

KNIEBEUGE MIT WACKELPLATTE

KNEE BEND WITH WOBBLING PLATFORM

12.04.128

FUNKTION FUNCTION

Training der Hüft- und Beinstreckmuskulatur und des Gleichgewichtssinns.

Training of the hip and leg stretching muscles and the sense of balance.

⊕ 0,77 x 0,53 x 0,93 m (Wackelplatte ø 40 cm)

⊕ 3,75 x 3,53 m ⊕ 0,50 m ⊕



STATION RÜCKENSTRECKEN UNIVERSAL

BACK STRETCHING

12.04.044

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der gesamten Rückenstreckmuskulatur.

Training of the entire back stretching muscles.

⊕ 2,17 x 0,78 x 0,85 m ⊕ 4,75 x 3,58 m

⊞ 0,85 m

⊖ Fallschutzplatten fall protection mats



STATION SITUPS

12.04.013

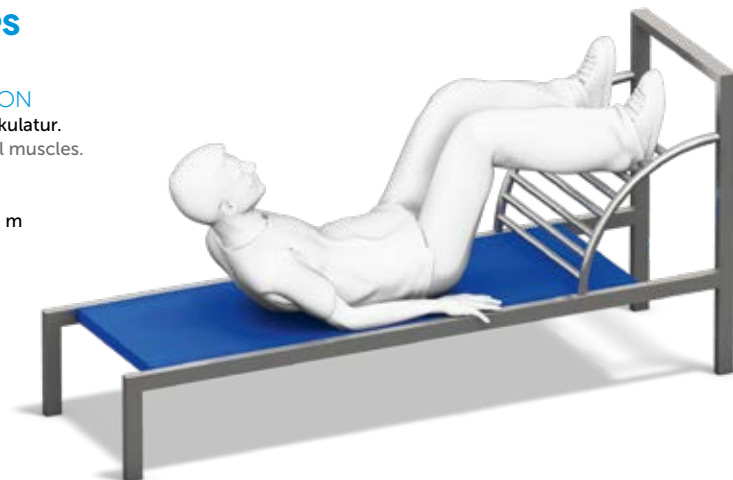
FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Bauchmuskulatur.

Training of the abdominal muscles.

⊕ 2,00 x 0,60 x 0,99 m

⊕ 5,00 x 3,60 m ⊞ 0,99 m



STATION BEINHEBER

LEG LIFTER

12.04.025

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Hüftbeuge- und unteren Bauchmuskulatur.

Training of hip joint and lower abdominal muscles.

⊕ 0,77 x 0,60 x 1,44 m ⊕ 3,77 x 3,64 m

⊞ 1,44 m



STATION SITUPS- BEINHEBER-KOMBI

SIT UPS - LEG LIFTER COMBINATION

12.04.113

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Bauchmuskulatur und Beinheber.

Training of the abdominal muscles and leg lifts.

⊕ 2,57 x 0,75 x 1,44 m ⊕ 5,56 x 3,75 m

⊞ 1,44 m





STATION HANGELLEITER

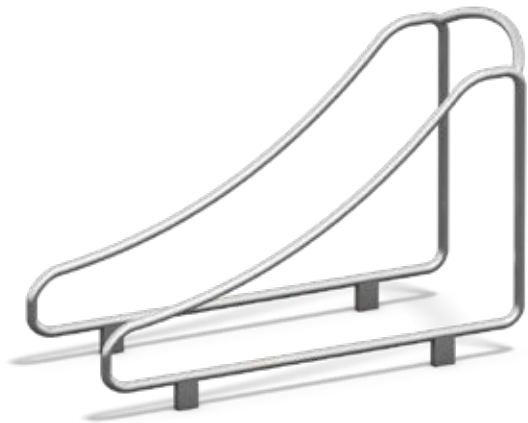
MONKEY BARS

12.04.026

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Hand, Arm- und Schultermuskulatur, Ganzkörperkräftigung.
Training of hand, arm and shoulder muscles, strengthening of the entire body.

⊕ 1,40 x 3,50 x 2,26 m ⊕ 5,33 x 7,43 m
⊞ 2,19 m



STATION LIEGESTÜTZ

PUSH UPS

12.04.015

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schulter- und Brustmuskulatur.
Training of arm, shoulder and chest muscles.

⊕ 1,50 x 0,63 x 1,00 m ⊕ 4,50 x 3,63 m
⊞ 1,00 m



STATION ARMZUG

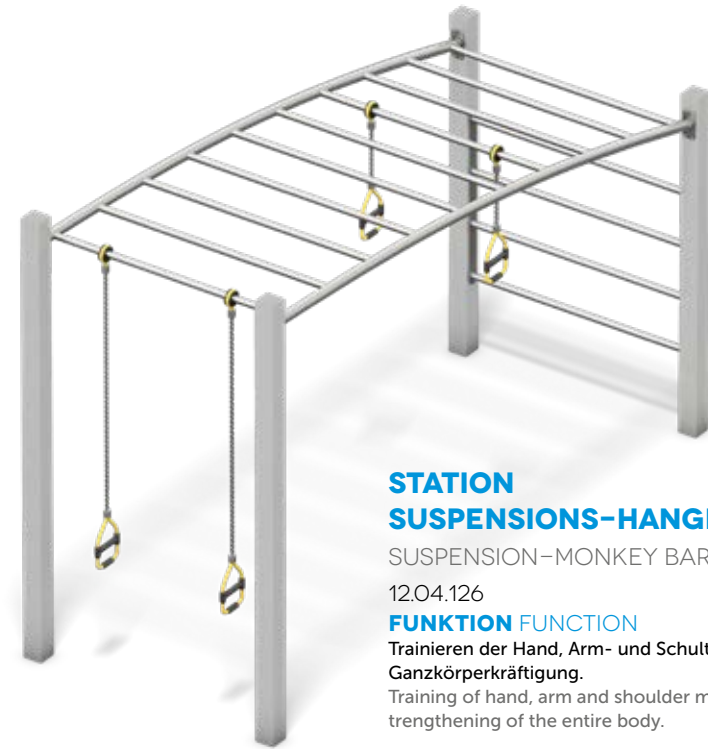
PULL UPS

12.04.016

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Armbeugemuskulatur, der oberen und seitlichen Rücken- und Brustmuskulatur.
Training of abdominal muscles, upper and lateral back and chest muscles.

⊕ 1,50 x 0,63 x 1,48 m ⊕ 4,50 x 3,63 m
⊞ 1,48 m



STATION SUSPENSIONS-HANGELLEITER

SUSPENSION-MONKEY BARS

12.04.126

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Hand, Arm- und Schultermuskulatur, Ganzkörperkräftigung.
Training of hand, arm and shoulder muscles, strengthening of the entire body.

⊕ 3,50 x 1,40 x 2,19 m ⊕ 7,67 x 5,33 m ⊞ 2,19 m



STATION HANGELLEITER-KLEIN

MONKEY BARS SMALL

12.04.052

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Hand, Arm- und Schultermuskulatur, Ganzkörperkräftigung.
Training of the hand, arm and shoulder muscles, strengthening of the entire body.

⊕ 2,35 x 0,95 x 2,26 m ⊕ 6,28 x 4,88 m ⊞ 2,19 m

STATION KLIMMZUG PLUS

PULL-UPS PLUS

12.04.040

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Armbeugemuskeln, der Schultermuskulatur und der oberen seitlichen Rückenmuskulatur.

Training of arm, shoulder and upper lateral back muscles.

⊕ 1,54 x 0,71 x 2,00 m ⊕ 5,14 x 4,31 m
⊕ 1,95 m (Griffhöhe space required) ⊕



Das **TRIMMFIT®**-Gerät innerhalb der **4FCIRCLE®**-Produktgruppe ist eine optimale Ergänzung für alle sportlich ambitionierten Nutzer von Bewegungsgeräten im öffentlichen Raum.

The **TRIMMFIT®** unit within the **4FCIRCLE®** product group is an optimal addition for all sporty ambitious users of movement equipment in public space.

Es handelt sich um ein **4FCIRCLE®**-Kombinationsgerät im Modul Kraft. Hier können alle Muskelgruppen im Schulter-, Rumpf- und Beinbereich trainiert werden. Das **TRIMMFIT®**-Gerät besteht aus hochwertigen Materialien. Die Aufbauten bestehen aus Edelstahl und sind auf einer mit Fallschutzmatten belegten Betonplatte vollständig montiert.

It is a **4FCIRCLE®** combination device that belongs to the module "Force". All muscle groups in the shoulder, trunk and leg area can be trained with it. The **TRIMMFIT®** unit consists solely of high-quality materials. The metal parts are made of stainless steel and are fully assembled on a concrete slab covered with fall protection mats.

TRIMMFIT-TRAININGSZONE

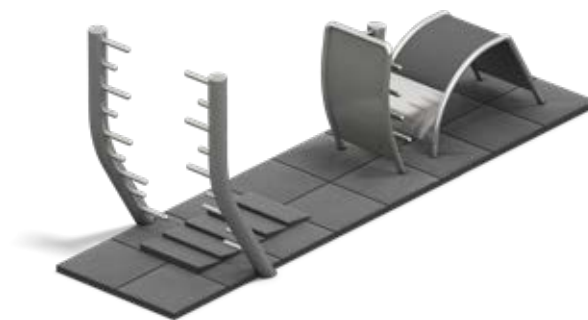
TRIMMFIT-TRAINING ZONE

12.06.000

FUNKTION FUNCTION

Training aller wichtigen Muskelgruppen des Körpers.
Training of all important muscle groups of the body.

⊕ 4,00 x 1,13 x 1,53 m (LxBxH)
⊕ 6,59 x 4,13 m ⊕ 1,50 m ⊕



TRIMMFIT-RUMPFTRAINER

TRIMMFIT-RUMPFTRAINER

12.06.001

FUNKTION FUNCTION

Training aller wichtigen Muskelgruppen des Körpers.
Training of all important muscle groups of the body.

⊕ 1,75 x 0,60 x 1,00 m (LxBxH)
⊕ 4,75 x 3,58 m ⊕ 0,81 m ⊕





STATION BEIN-BEWEGER

LEG ERGOMETER

12.04.043

FUNKTION FUNCTION

Mobilisierung der Beinmuskulatur.
Training cardiovascular activity and leg muscles.

Lieferung ohne Bank.
Delivery without bench.

- ⊕ 0,54 x 0,50 x 0,45 m
- ⊕ 3,54 x 3,47 m ⊕ 0,45 m
- Ⓜ Fallschutzplatten fall protection mats



STATION SUSPENSIONS- SCHLINGEN-TRAINER

SUSPENSION TRAINER

12.04.048

FUNKTION FUNCTION

Training aller wichtigen Muskelgruppen des Körpers.
Training of all important muscle groups of the body.

- ⊕ 3,08 x 2,39 x 2,63 m hoch ⊕ 6,08 x 5,39 m
- Ⓜ 0,60 m



STATION ROLLI-TRAINER

WHEELCHAIR TRAINER

12.04.034

FUNKTION FUNCTION

Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur des Schultergürtels und der Arme. Förderung Beweglichkeit im Oberkörper. Entlastung der Wirbelsäule, Rückenmuskulatur und Gesäß.
Mobilization and strengthening of the shoulder girdle muscles and the arms. Promotes agility in the upper body. Relief of the spine, back muscles and buttocks.

⊕ 1,75 x 0,50 m ⊕ 4,75 x 3,50 m
 🏠 Fallhöhe 1,70 🚶 | ♿



STATION OBERKÖRPER-ERGOMETER

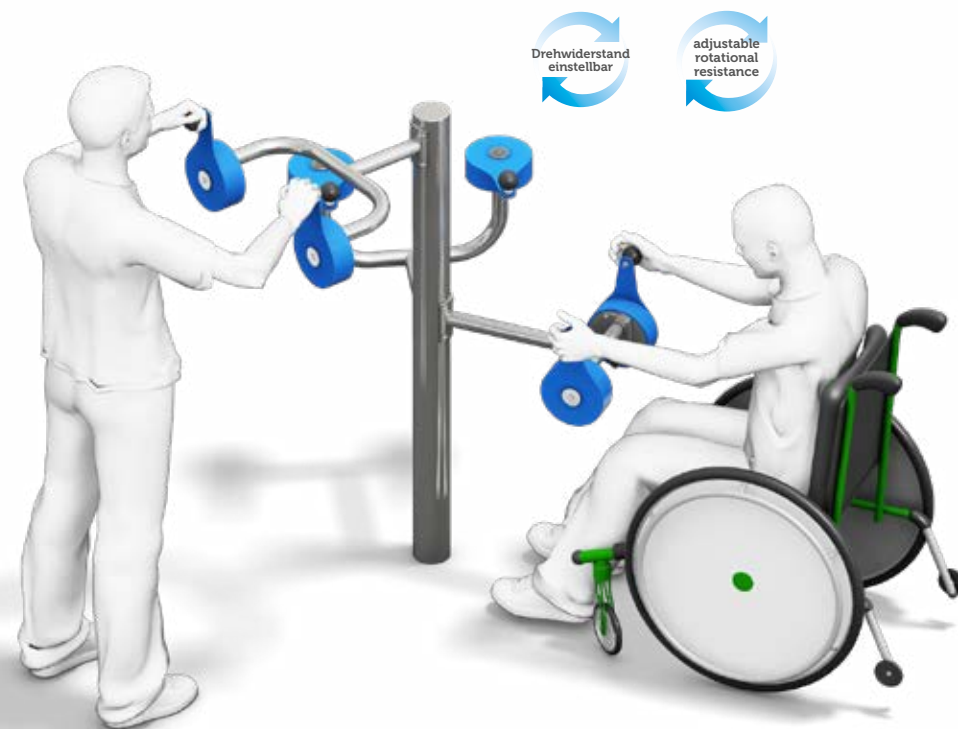
ERGOMETER FOR UPPER
PART OF THE BODY

12.04.032

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Arm- und Schultermuskulatur, vor allem der wichtigen Schulter-Rotatoren.
Training of the arm and shoulder muscles, especially the shoulder-rotators.

⊕ Ø 1,34 x 1,59 m ⊕ Ø 4,40 m
 🏠 Fallhöhe 1,37 m 🚶 | ♿



STATION INKLUSIVES-OBERKÖRPER-ERGOMETER

INCLUSIVE ERGOMETER FOR UPPER
PART OF THE BODY

12.04.050

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Arm- und Schultermuskulatur, vor allem der wichtigen Schulter-Rotatoren.
Training of the arm and shoulder muscles, especially the shoulder-rotators.

⊕ Ø 1,34 m x 1,59 m ⊕ Ø 4,40 m 🏠 1,37 m 🚶 | ♿

Konstruktionsänderungen vorbehalten, Farbabweichungen möglich.
Design changes reserved, color deviations possible.




STATION DIPS-BARREN 2-FACH

DIPS-BARS DOUBLE

12.04.118  Fallschutzplatten/
fall protection mats

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Stütz-, Arm- und Schultermuskulatur.
Training of supporting muscles & arm and shoulder muscles.

 2,33 x 0,61 x 1,30 m  5,33 x 3,60 m
 1,30 m



STATION DIPS-BARREN 2-FACH

DIPS-BARS DOUBLE

12.04.123 *Zum Einbetonieren/
to be set into concrete*

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Stütz-, Arm- und Schultermuskulatur.
Training of supporting muscles & arm and shoulder muscles.

 2,33 x 0,61 x 1,30 m  5,33 x 3,60 m  1,30 m



STATION DEHNEN

STRETCHING

12.04.019

FUNKTION FUNCTION

Das Dehnen erhält und erhöht die Beweglichkeit aller wichtigen Körperstrukturen.
Stretching maintains and increases the mobility of all important body structures.

 1,15 x 0,80 x 1,98 m  4,69 x 4,76 m  1,98 m





STATION DIPS-BARREN INKLUSION

DIPS-BARS INKLUSION

12.04.135 *Zum Einbetonieren/
to be set into concrete*

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Stütz-, Arm- und Schultermuskulatur.
Training of supporting muscles & arm and shoulder muscles.

 2,20 x 1,55 x 1,32 m hoch
 5,20 x 4,55 m  1,32 m 






STATION DIPS-BARREN 3-FACH

DIPS-BARS TRIPLE

12.04.119  Fallschutzplatten/
fall protection mats

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Stütz-, Arm- und Schultermuskulatur.
Training of supporting muscles & arm and shoulder muscles.

 2,33 x 1,16 x 1,30 m hoch
 5,33 x 4,15 m  1,30 m






STATION DIPS-BARREN 3-FACH

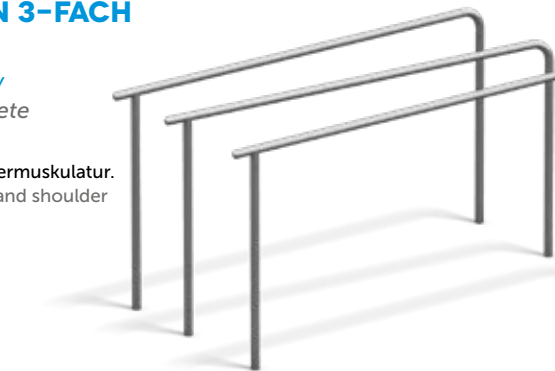
DIPS-BARS TRIPLE

12.04.124 *Zum Einbetonieren/
to be set into concrete*

FUNKTION FUNCTION

Trainieren der Stütz-, Arm- und Schultermuskulatur.
Training of supporting muscles & arm and shoulder muscles.

 2,33 x 1,16 x 1,30 m hoch
 5,33 x 4,15 m  1,30 m



4F-Mobilisation

Als Mobilisation bezeichnen wir die Maßnahmen, die der Förderung und Erhaltung der Bewegungsfähigkeit von Menschen dienen. Durch die Nutzung guter Mobilisationsgeräte kann dauerhaft die körperlich Autarkie und ein positives Bewegungs- und Lebensgefühl gefördert werden.

We call mobilization those measures that serve to promote and maintain the mobility of people. The use of good mobilisation equipment can permanently promote physical self-sufficiency and a positive attitude to movement and life.





STATION WELLENLAUFEN

WAVE RIDER

12.04.037

FUNKTION FUNCTION

Mobilisierung unterer Rücken-, Hüft- und Beckenbereich. Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Aktivierung der Beinmuskulatur.

Mobilization of lower back, hip and pelvic area. Promotes the ability of balance. Activation of the leg muscles.

⊕ 2,06 x 0,70 x 1,48 m ⊕ 4,85 m x 3,39 m ⊕ 0,59 m

STATION HÜFTSCHWUNG

HIP SWINGER

12.04.038

FUNKTION FUNCTION

Mobilisierung untere Rücken- und seitliche Rumpfmuskulatur. Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Aktivierung der Beinmuskulatur.

Mobilization of lower back and lateral torso muscles.

Promotes the sense of balance. Activation of the leg muscles.

⊕ 2,06 x 0,62 x 1,48 m
 ⊕ 5,07 x 3,62 m
 ⊕ 0,69 m
 ⊕ Fallschutzmatten
 fall protection mats



STATION „SWING“

ADULT-SWING

12.04.500

FUNKTION FUNCTION

Spaß haben, Seele baumeln lassen und mal abschalten – mit der extra-hohen Erwachsenenschaukel.

Having fun, relaxing and laying back with this extra high swing for grown-ups.

⊕ 2,28 m x 4,54 m x 3,00 m (L x B x H)
 ⊕ 4,54 m x 8,72 m ⊕ 1,70 m



UNSERE PARTNER



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



STUDIEN & FORSCHUNG

4FCIRCLE®-Geräte und Bewegungskonzepte sind seit Ihrer Entstehung Objekt von Forschung und Wissenschaft. Es wird untersucht, ob einzelne Geräte sportwissenschaftlich wirksam sind, und ob Bewegungskonzepte auch bei Senioren akzeptiert werden. Die letzte Studie an einem 4FCIRCLE®-Bewegungsparcours im Jahr 2011 wurde im Auftrag des **Hessischen Sozialministeriums** von unterschiedlichen hessischen Universitäten durchgeführt. Dabei wurden sportphysiologische, sportpsychologische und landschaftsarchitektonische Gestaltungsfragen untersucht. Daraus entstand ein Leitfaden für die Erstellung eines Bewegungsparcours. Diesen Leitfaden finden Sie auch auf unserer Homepage www.playparc.de

SYMBOLERKLÄRUNG



FERTIGFUNDAMENT

Alle Geräte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, werden mit Fertigfundament geliefert. (Nähere Informationen auf der Seite 238)



INKLUSION

Auch mit körperlicher Einschränkung – 100% Spiel-Spaß! Freies und barrierefreies Spielen fördert die Gemeinschaft von Kindern und verbindet durch gemeinsame Aktivitäten.



CALISTHENICS

Calisthenics versteht sich als Ganzkörpertraining ohne großen technischen Aufwand. Unsere Geräte finden Sie auf den Seiten 266 bis 279.



Trittwiderstand
einstellbar



Drehwiderstand
einstellbar

WIDERSTAND

Individuell einstellbarer Widerstand und einstellbare Drehgeschwindigkeit.

NUTZUNGSERFAHRUNGEN

Nach Beobachtungen einiger 4FCIRCLE®-Parcours in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist sehr interessant, wie breit gestreut das Angebot genutzt wird, durch:

- **Familien**, generationsübergreifendes Zusammenspiel von Alt und Jung
- **Individualsportler** (Läufer, Fahrradsportler, etc.)
- **Spaziergänger**, die zufällig vorbei kommen
- **Schulklassen**, die ihren Sportunterricht ins Freie verlagern
- **Vereinsmannschaften**, die gezielte Trainingseinheiten absolvieren
- **Senioren**, die gesunde und aktive Verbesserung der Leistungsfähigkeit trainieren
- **Kinder**, die spielerisch zur Bewegung motiviert werden
- **Therapeutische Anwendungen**, Therapieunterstützung, Personaltrainer, Präventionskurse, ...
- **Touristen**, die ergänzendes Freizeitangebot für Tourismusregionen nutzen

Prinzipiell JEDER der sich Spaß- und Gesundheitsorientiert in freier Natur bewegen möchte.

FREQUENTIERUNG

Die stärkste Nutzung wurde nachmittags, in den frühen Abendstunden und natürlich an Wochenenden festgestellt. Vormittags und bei schlechtem Wetter werden die Geräte fast ausschließlich von aktiven Sportlern und zufälligen Spaziergängern genutzt.

TECHNISCHE DETAILS

Durch die Auswahl hochwertiger Materialien und solider Gerätekonstruktion ist ein Maximum an Haltbarkeit und Sicherheit gewährleistet. Alle zur Verwendung kommenden Metalle sind aus Edelstahl (Oberfläche glasperlengestrahlt) oder bei statisch stark beanspruchten Grundkonstruktionen aus feuerverzinktem Stahl. Sämtliche Verbindungselemente sind durchgehend, formschlüssig und mit Edelstahlschrauben versehen.

Die Auflageflächen der Rumpferäte bestehen aus einem speziell entwickelten Kunststoff, der schnittfest und schwer entflammbar ist. Alle zur Verwendung kommenden Hölzer sind aus heimischem Nadelholz nach DIN 68800-3 umweltfreundlich kesseldruckimprägniert oder auf Wunsch aus unbehandelter Douglasie. Alle Standpfosten aus Holz sind zusätzlich mit feuerverzinkten Pfostenschuhen versehen.

SICHERHEIT

Die Geräte des 4FCIRCLE® Fitnessparcours entsprechen in Technik, Bauweise und Funktion der jeweils neusten Vorschriften der DIN EN 1176 und der DIN EN 16630. Die Produktion unterliegt der ständigen Überprüfung der entsprechenden Prüfinstitute.

DIPLOMARBEIT

Das 4FCIRCLE®-Fitnesskonzept ist auch nach seiner Entwicklung weiterhin Forschungsobjekt der sportwissenschaftlichen Fakultät der Techn. Universität München und anderer Hochschulen. Mittlerweile liegen diesbezüglich diverse Diplomarbeiten vor, die die Verbesserung der Koordination und der Kraftverhältnisse bei regelmäßigem Training an den 4FCIRCLE®-Geräten nachweisen. Fordern Sie die Ergebnisse bei uns an, gerne stellen wir diese zu Verfügung.

FINANZIERUNG

In Zeiten leerer Kassen werden Finanzierungsmodelle immer wichtiger. Mit dem innovativen, gesundheitsfördernden 4FCIRCLE®-Fitnesskonzept konnten Bauherrn bereits einige Male, Sponsoren zur Co-Finanzierung eines Parcours gewinnen. Fragen Sie unsere Experten.

WEITERE INFORMATIONEN

Auf unserer Homepage www.playparc.de finden Sie stets aktuelle Neuigkeiten rund um den 4FCIRCLE®, Informationen über bereits realisierte Projekte (Projektbeispiele), Referenzen, Meinungen und Filme über die Nutzung der Geräte.

OUR PARTNERS



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



STUDIES & RESEARCH

4FCIRCLE® devices and motion concepts have been the object of research and science since their creation. It is examined whether individual devices are effective in sports science, and whether movement concepts are also accepted by seniors. The last study on a 4FCIRCLE® movement course in 2011 was conducted by various Hessian universities on behalf of the **Hessian Ministry of Social Affairs**. Sport physiological, sports psychological and landscape architectural design issues were examined. This resulted in a guideline for the creation of a movement course. You will also find this guide on our homepage www.playparc.de

SYMBOLS



READY TO INSTALL FOUNDATION

All devices marked with this symbol are supplied with a foundation that makes installation a lot quicker. (Further information on page 238)



INKLUSION

Even with physical limitations - 100% game fun!
Free and barrier-free play promotes the community of children and connects through joint activities



CALISTHENICS

Calisthenics is a complete body workout without much technical effort. Our devices can be found on pages 276 to 279.



transfer
resistance
adjustable



adjustable
rotational
resistance

RESISTANCE

Individually adjustable resistance and adjustable rotation speed.

USER EXPERIENCES

After observing some 4FCIRCLE®-courses in Germany, Austria and Switzerland, it is very interesting to see how widely the offer is used:

- **Families**, intergenerational interaction between old and young
- **Individual athletes** (runners, cyclists, etc.)
- **Strollers**, who happen to pass by
- **School classes**, that outsource their physical education classes
- **Club teams**, that complete targeted training units
- **Seniors**, who train healthy and active performance improvement
- **Children**, who are playfully motivated to exercise
- **Therapeutic applications**, therapy support, personal trainers, prevention courses, ...
- **Tourists**, using complementary leisure facilities for tourism regions

In principle EVERYONE who would like to move fun- and health-oriented in the open nature.

FREQUENCY

The strongest use was in the afternoon, in the early evening hours and of course on weekends. In the morning and when the weather is bad, the equipment is used almost exclusively by active athletes and random walkers.

TECHNICAL DETAILS

The selection of high-quality materials and solid construction of the equipment guarantee maximum durability and safety. All metals used are made of stainless steel (surface glass bead blasted) or, in the case of basic structures subject to high static loads, of hot-dip galvanised steel. All connecting elements are continuous, form-fit and provided with stainless steel screws.

The contact surfaces of the fuselage units are made of a specially developed plastic that is cut-resistant and flame-retardant. All woods used are made of domestic coniferous wood in accordance with DIN 68800-3, environmentally friendly pressure impregnated or, on request, of untreated Douglas fir. All wooden posts are additionally equipped with hot-dip galvanized post shoes.

SAFETY AND SECURITY

The equipment on the 4FCIRCLE® fitness course complies with the latest DIN EN 1176 and DIN EN 16630 regulations in terms of technology, design and function. Production is subject to constant testing by the relevant testing institutes.

DIPLOMA THESIS

Even after its development, the 4FCIRCLE® fitness concept continues to be the object of research by the Faculty of Sports Science at the Technical University of Munich and other universities. In the meantime, there are various diploma theses available which prove the improvement of the coordination and the strength conditions with regular training on the 4FCIRCLE® devices. Request the results from us, we will be happy to provide them.

FUNDING

Financing models are becoming increasingly important in times of empty coffers. With the innovative, health-promoting 4FCIRCLE® fitness concept, building owners have already been able to win sponsors several times to co-finance a course. Ask our experts.

FURTHER INFORMATION ON THE

On our homepage www.playparc.de you will always find the latest news about the 4FCIRCLE®, information about already realized projects (project examples), references, opinions and films about the use of the devices.

STICHWORTVERZEICHNIS

4F-Play	320
Add on Bauch-Schrägbank 30°	284
Add on Bauch-Schrägbank 45°	284
Add on Bauch-Schrägbank 60°	284
Add on Bogenhängeleiter	284
Add on Handstandwand	285
Add on Push-ups/ Row-ups	284
Add on Suspensionsringe-Ringe	285
Calisthenics-Allround	274
Calisthenics-Allround-plus	278
Calisthenics-Basic	276
Calisthenics-Basic Plus Push-Ups	275
Calisthenics-Crazy Bars	277
Calisthenics-Cross-Over	282
Calisthenics-Doppelbank-schräg	279
Calisthenics-Fünfeck	280
Calisthenics-Handstandbügel	279
Calisthenics-hang-ups	276
Calisthenics-Hyper Crazy Bars	277
Calisthenics-Line kurz	281
Calisthenics-Line lang	283
Calisthenics-Mini	275
Calisthenics Push Up Bars 4-fach	280
Calisthenics-Squat-Plattform	279
Calisthenics-stand-ups	278
Calisthenics-Beyond	281
Einleitungstafel	321
Ergometer	313
Flag-Pole	285
Kniebeuge mit Wackelplatte	303
Station Armzug	306
Station Balancierstrecke	291
Station Balancierstrecke „Bergheim“	291
Station Balancierstrecke „Trimmy II“	290
Station Bein-Beweger	311
Station Beinheber	305
Station Dehnen	314
Station Dips-Barren 2-fach	314
Station Dips-Barren 2-fach	314
Station Dips-Barren 3-fach	315
Station Dips-Barren Inklusion	315
Station Gehschule	299
Station Hängeleiter-klein	307
Station Hängeleiter	306
Station Heisser Draht	294
Station Heisser Draht MINI	295
Station Hängelaufbrücke	288
Station Hüftschwung	319
Station Klimmzug PLUS	308
Station Kniebeuge	303
Station Liegestütz	306
Station Oberkörper-Ergometer	312
Station Pedalostrecke	292
Station Reifenlaufen	292
Station Rollitrainer	312
Station Rumpfeitheben	303
Station Rückenstrecken Universal	304
Station Schwebende Plattform	298
Station Schwingstreifen	288
Station Situps-Beinheber-Kombi	305
Station Situps	304
Station Skipping-Bahn	299
Station Slackline	298
Station Slalomstrecke	296
Station Spinnennetz	294
Station Spring-/Buchstabenfeld	289
Stationsschild	321
Station Stufenturm	302
Station Stützspringen	302
Station Suspensions-Hängeleiter	307
Station Suspensions-Schlingen- Trainer	311
Station Wellenlaufen	318
Station Zielwerfen	293
Station „Swing“	319
TrimmFit-Rumpftrainer	309
TrimmFit-Trainingszone	309

INDEX

4F-Play	320
Add on Handstand wall	285
Add on Inclined Bench 30°	284
Add on Inclined Bench 45°	284
Add on Inclined Bench 60°	284
Add on Ladder	284
Add on Push-ups/ Row-ups	284
Add on Suspensions-Rings	285
Adult-Swing	319
Back stretching	304
Balance bridge	288
Balancing Parcour	291
Balancing Parcour „Bergheim“	291
Balancing Parcour „Trimmy II“	290
Bouncer/ Tower	302
Calisthenics-Allround	274
Calisthenics-Allround-plus	278
Calisthenics-Basic	276
Calisthenics-Basic Plus Push-Ups	275
Calisthenics-Crazy Bars	277
Calisthenics-Cross-Over	282
Calisthenics Double bench	279
Calisthenics Handstand bars	279
Calisthenics-hang-ups	276
Calisthenics-Hyper Crazy Bars	277
Calisthenics-Line Long	283
Calisthenics-Line short	281
Calisthenics-mini	275
Calisthenics-Pentagon	280
Calisthenics push-up-bars 4x	280
Calisthenics-stand-ups	278
Calisthenics-Beyond	231
Calisthenics Squat-platform	279
Dips-Bars Double	314
Dips-Bars Double	314
Dips-Bars Inklusion	315
Dips-Bars Triple	315
Ergometer for upper part of the body	312
Flag-pole	285
Floating Platform	298
Foot Trainer	299
Goal Challenge	293
Hip Swinger	319
Hot wire	294
Hot wire MINI	295
Inclusive Ergometer for upper part of the body	313
Instruction sign	321
Introduction sign	321
Jumping-/Letterfield	289
Jump Up Bars	302
Knee Bend	303
Knee bend with wobbling platform	303
Leg ergometer	311
Leg lifter	305
Monkey Bars	306
Monkey Bars small	307
Pedalo	291
Pull-ups PLUS	308
Pull ups	306
Push Ups	306
Sidewinder	303
Sit ups-leg lifter combination	305
Skipping- Track	299
Spider net	294
Station Dips-Barren 3-fach	315
Station Situps	304
Station Slackline	298
Stretching	314
Suspension-Monkey Bars	307
Suspension Trainer	311
Swing bridge	288
TrimmFit-Rumpftrainer	309
TrimmFit-Training zone	309
Tyre challenge	292
Tyre Slalom	296
Wave rider	318
Wheelchair trainer	312

AVANT SERVEIS I ELEMENTS URBANS S.L.

Carrer Xaloc, 5 local 1 · 08917 Badalona
Tel. 934653126 · Fax 934653126
info@avantserveis.com www.avantserveis.com

