

Die Sprossenwand

Das **einfachste** Fitnessstudio der Welt!

Entwickelt wurde sie von Pehr Henrik Ling (1776-1839) und weiterentwickelt von dessen Sohn Hjalma Ling (1820-1886). Auch in der heutigen Zeit erfreut sich die Sprossenwand sehr großer Beliebtheit. Sie wird in Schulen, Krankenhäusern, Physiotherapie Praxen, Fitnessstudios, Hotels, und zu Hause zur Prävention, Reha und sportlichen Zwecken eingesetzt.

Es gibt viele unterschiedliche Modellvarianten der Sprossenwand. Sie wird meistens aus Holz hergestellt, wobei die Sprossen aus Gründen der Belastbarkeit immer aus Hartholz, wie z.B. Buche sein müssen. Es gibt auch Sprossenwände aus Metall, und anderen Materialien, z.B. aus Seilen. Diese findet man häufig im Outdoor Einsatz, auf Spielplätzen oder Trimm-dich-Pfaden. Einige sind sogar im Hochseilgarten verbaut. Diese bieten dann noch zusätzlichen Nervenzitgel.

Von der einfachen Ausführung als Standard-Sprossenwand mit den Maßen 200 x

85 x 11 (H x B x T), über die Modelle für den kommerziellen Einsatz, auch als Doppelfeld Sprossenwand, die nach DIN-Normen gefertigt werden, bis hin zu schwenkbaren Modellen mit Reck, Rolle, Kletterstangen und Seilanlagen, ist nahezu jede Form und Kombination möglich. Durch viel Zubehör, wie z.B. Klimmzugbügel, Schrägbrett, Chin-Dip-Abd., Ständer, Therabänder, Variosing, um nur einige zu nennen, die einfach in die Sprossenwand eingehängt werden, ist die Sprossenwand auch für zu Hause, ein guter Ersatz, für all jene, die den Weg in ein Fitnessstudio scheuen. Die Sprossenwand ist sehr platzsparend anzubringen. Sie wird an der Wand oder an der Decke und am Fußboden befestigt. Sie kann auch mit einem stabilen Standfuß im Raum stehen. In Physiotherapiepraxen werden, bei Rückenleiden wie Skoliosen, verschiedene Krankengymnastische Übungen an Sprossenwänden gemacht, insbesondere Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Im Schulsport werden unsere Kinder schon mit dem Thema Sprossenwand in Kontakt gebracht. Sie eignet

sich besonders um zum Klettern, zum Hangeln und zum Springen. Wir kennen das alle von früher, oder noch früher, oder noch-noch früher...!?

Klettern, Hangeln und Springen trainiert unsere Muskeln, stärkt unsere Knochen etc. In keinem Fitnessstudio sollte die Sprossenwand fehlen, man kann sie sehr gut in das Bauchtraining integrieren und mit Zubehör versehen. Der Bereich davor und dahinter wird mit Mattengestaltet. Viele Kunden, Mitglieder und auch Trainer werden dieses althergebrachte Sportgerät wegen seiner Einfachheit in der Handhabung, Erklärung und Benutzung schätzen und lieben lernen.

KONTAKT

Freestyle-Fitness
Schongauerstr 29
74078 Heilbronn
Tel.: 07131/2040331
Fax: 07131/2040384
artimexsport@freestyle-fitness.de

