



KUCK
FITNESS
OUTDOOR SPORTS

PRODUKTKATALOG







FIRMENPORTRAIT

KUCK FITNESS – Outdoor Sports entwickelt, produziert und vertreibt seit 2010 hochwertige und funktionelle Fitnessgeräte für den Außenbereich. Gründer, Inhaber und Ideengeber von KUCK FITNESS – Outdoor Sports ist Michael Kuck.

Als diplomierter Sportwissenschaftler und Zimmermann mit langjähriger Berufserfahrung verfügt Michael Kuck über die wissenschaftlichen und handwerklichen Qualifikationen, um qualitativ hochwertige Sportgeräte aus Holz und Edelstahl zu konzipieren und weiterzuentwickeln. Die unternehmenseigene Werkstatt und ein Team von Spezialisten aus Sport und Handwerk bieten die idealen Voraussetzungen zur professionellen und soliden Herstellung der entwickelten Trainingsgeräte.



UNSERE LEISTUNGEN

Beratung, Planung und Umsetzung...alles aus einer Hand!

- Konzepterstellung und Projektplanung
 - Standortauswahl
 - Zusammenstellung und Kombination individueller Fitnesspark-Variationen
- Aufbau und Montage
- Bauleitung
- Aus- und Fortbildung von Übungsleitern
- Anleitung funktioneller Trainingseinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene
- Erstellung von personalisierten Trainingsplänen

Mit den Trainingsgeräten von KUCK FITNESS – Outdoor Sports bieten Sie Ihren Kunden, Gästen und allen Aktiven die perfekte Kombination aus Natur und Fitness:

- Öffentlicher Freiraum
- (Hoch-)Schule / Campus
- Hotel / Ferienpark
- Fitnessstudio / Sportpark
- Jugendzentrum
- Betriebs- / Vereins- / Verbandssport
- Polizei / Bundeswehr / Feuerwehr

OUTDOOR
FITNESS

CALISTHENICS

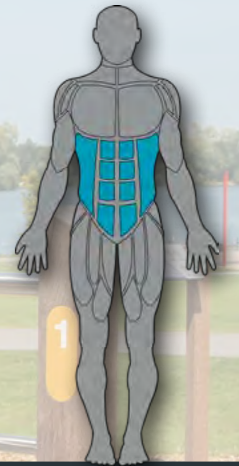
SPECIALS

KONZEPTE

UNSERE TRAININGSGERÄTE: effektiv und individuell



WASCHBRETT



Wirkung

DER RUMPF IST TRUMPF

Alle Kraft geht von der Körpermitte aus!

Mit dem Waschbrett trainieren Sie die gesamte Bauchmuskulatur.



Rumpfseitheben

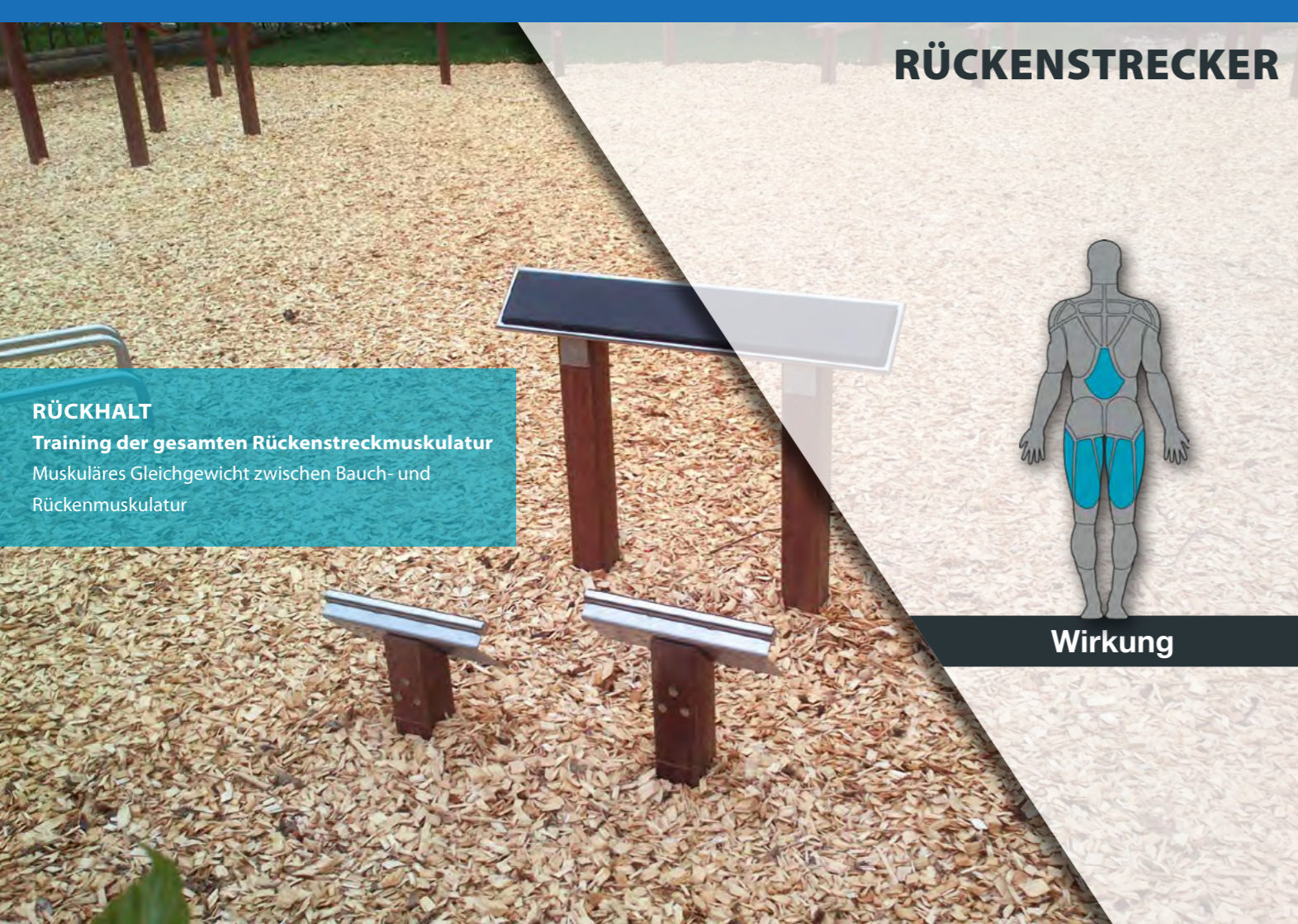


Crunch



Beckenheben





RÜCKENSTRECKER

RÜCKHALT
Training der gesamten Rückenstreckmuskulatur
Muskuläres Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur

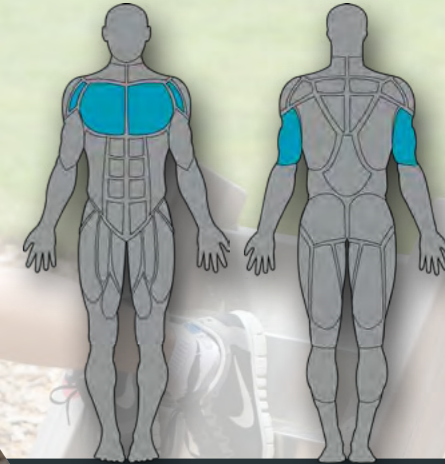


Wirkung



LIEGESTÜTZ

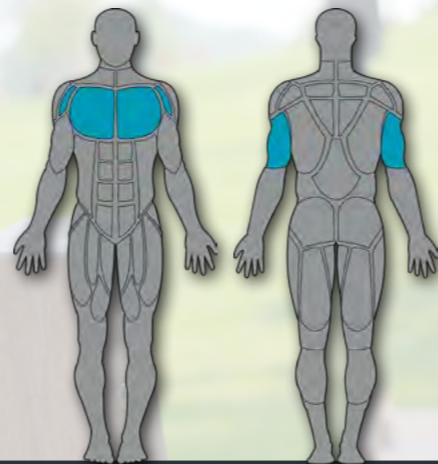
STARKE BRUST
...die wichtigste und effektivste (Heim-)Krafttrainingsübung für den großen Brustmuskel und die Armstreckmuskulatur



Wirkung



LIEGESTÜTZ LIGHT



Wirkung

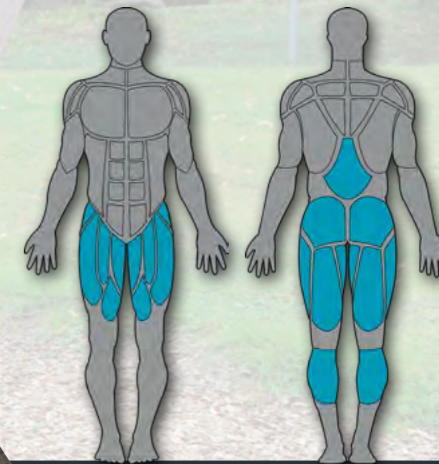
Intensität verändern durch
verschiedene Griffpositionen



KNIEBEUGE

DIE KÖNIGIN DER KRAFTÜBUNGEN!

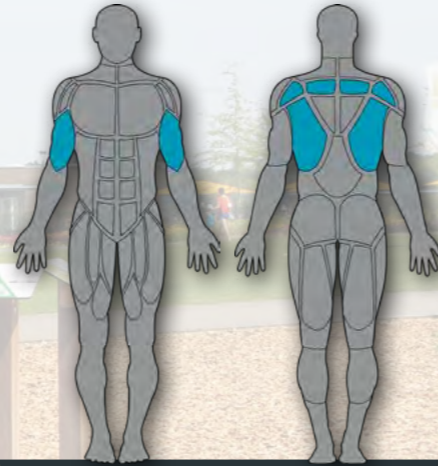
Haupttrainingsmittel zur Kräftigung der
Beinstrecker, zusätzlich unterer Rückenstrecker,
Beinbeuger und Gesäßmuskel



Wirkung



RUDERN



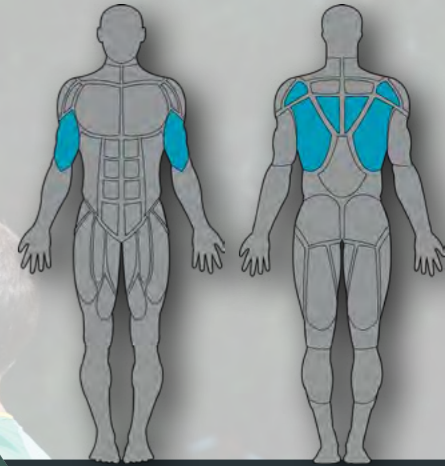
Wirkung

„KLIMMZUG LIGHT“

Klimmzug für jedermann...oder der Weg dorthin



KLIMMZUG



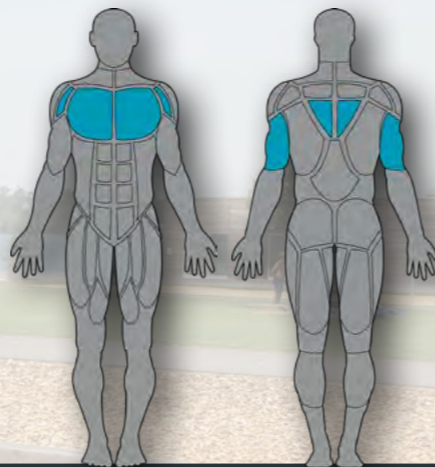
Wirkung

„DIE HERAUSFORDERUNG FÜR LATISSIMUS UND BIZEPS“

Intensivste Kräftigungsübung für den breiten Rückenmuskel und den Armbeuger - Variation durch verschiedene Griffkombinationen



DIPS LIGHT



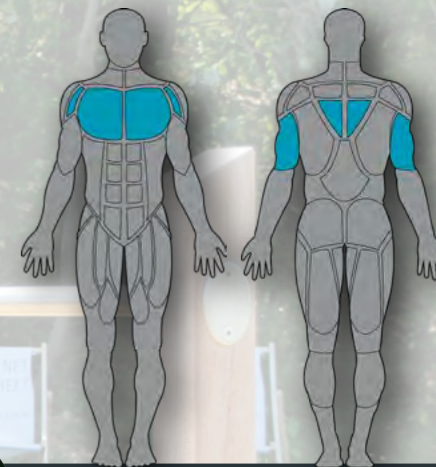
Wirkung

...ODER AUCH LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS

Starke Aktivierung des großen Brustmuskels, der Armstrecker und des Kapuzenmuskels



DIPS



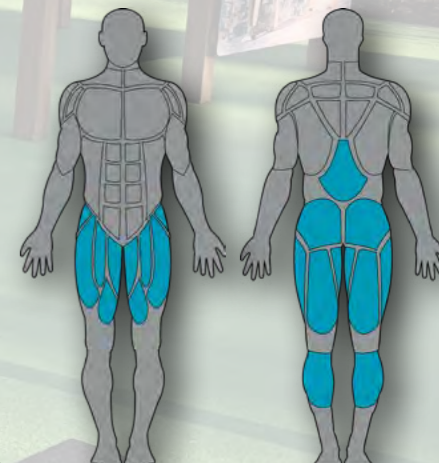
Wirkung

FÜR DIE PROFIS... UND DIE, DIE ES WERDEN WOLLEN

Hochwirksame Komplexübung für den großen Brustmuskel, Armstrecker und den Kapuzenmuskel



STEP UPS



Wirkung

TREPPENSTEIGEN, MAL ANDERS

die dynamische Variante der Kniebeuge...
mal langsam, mal explosiv!



WILDE SEILE

Kraftausdauertraining vom Feinsten



SLING STATION

Suspension Training individuell oder in der Gruppe



WACKELBRETTER



SLACKSEILE

Spielerische Schulung der Koordination



WACKELBALKEN



HINWEISSCHILDER

Das zentrale Empfangsschild begrüßt den Besucher des Fitnessparks mit einleitenden Worten und den gemäß DIN EN 16630 geforderten Benutzerinformationen.

An jedem Trainingsgerät zeigen anschauliche Hinweistafeln detaillierte Abbildungen, Bewegungsbeschreibungen und die zu stärkenden Muskelgruppen. Der QR-Code zeigt via Smartphone zusätzlich ein Erklärungsvideo.

Outdoor Fitness Parcours

Genießen Sie Ihr Krafttraining unter freiem Himmel!
Das Team der **Siemens Sport- und Freizeitanlage Erlangen** und **Kuck Fitness** wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Anlage mit Fitnessgeräten

- Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von als 1400 mm
- Die Übungsanleitungen an den Geräten lesen und befolgen

Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung verschaffen

Bei der Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden

Standort: 110 Jahre 112
Wartung: 09150 0210-25
Standort: Hofmeister Straße 1, 91052 Erlangen

Rudern

Anleitung: Oberkörper gestreckt, Arme hinten, Kopf gestreckt, auf 100% Streckung des Rumpfes (Drehen Rumpf-Breite aus 90°)

Tipps: Oberkörper leicht als selbstverständliche Training für die Kniebeugen genutzt werden

Variation: einbeinige Ausführung, einbeinige Ausführung

Rückenstrecker

Anleitung: Rücken an einem stabilen Auflager, Füße nicht abheben, die gestreckten Arme nach hinten strecken, Rücken spannen und in diese Position halten

Tipps: Bewegungen langsam durchführen, keine schwingende Bewegungen

Variation: einbeinige Ausführung, einbeinige Ausführung

Beckenheben

Anleitung: Rücken an einem stabilen Auflager, Füße nicht abheben, die gestreckten Arme nach hinten strecken, Rücken spannen und in diese Position halten

Tipps: Bewegungen langsam durchführen, keine schwingende Bewegungen

Variation: einbeinige Ausführung, einbeinige Ausführung

Rumpfselbeben

Anleitung: Rücken an einem stabilen Auflager, Füße nicht abheben, die gestreckten Arme nach hinten strecken, Rücken spannen und in diese Position halten

Tipps: Bewegungen langsam durchführen, keine schwingende Bewegungen

Variation: einbeinige Ausführung, einbeinige Ausführung

Crunch

Anleitung: Rücken an einem stabilen Auflager, Füße nicht abheben, die gestreckten Arme nach hinten strecken, Rücken spannen und in diese Position halten

Tipps: Bewegungen langsam durchführen, keine schwingende Bewegungen

Variation: einbeinige Ausführung, einbeinige Ausführung

TRIMM-DICH-PFAD

BACK TO THE ROOTS

Bewegung kann so einfach sein. Perfekt für jeden Stadtpark, Wald oder Grüngürtel. Mit unseren KUCK FITNESS „Trimm-DICH“-Schildern lässt sich überall kostengünstig und zeitgemäß ein Trainingsrundlauf gestalten. Eine Vielzahl an Kräftigungs- & Dehnübungen mit leicht verständlicher Anleitung für das Training mit dem eigenen Körpergewicht.



AUSFALLSCHRITTE

Anleitung: aufrechter Stand, parallele Fußstellung, Arme liegen am Körper, in die Knie leicht gebeugt

Tipps: mit einem Sprung beide in gleiche Richtung bringen, gleichzeitig ausweichen, über den Kopf bringen und in die Hände klatschen

Variation: einseitige Sprung in die Ausgangsstellung

HAMPELMANN

Anleitung: aufrechter Stand, parallele Fußstellung, Arme liegen am Körper, in die Knie leicht gebeugt

Tipps: mit einem Sprung beide in gleiche Richtung bringen, gleichzeitig ausweichen, über den Kopf bringen und in die Hände klatschen

Variation: einseitige Sprung in die Ausgangsstellung

GESÄSS DEHNEN

Anleitung: aufrechter Stand, parallele Fußstellung, Beine leicht gebeugt

Tipps: rechtes Knie arbeiten, dabei mit beiden Händen das Knie greifen und zum Oberkörper ziehen

Variation: einbeinige Ausführung, einbeinige Ausführung

WADENHEBEN

Anleitung: aufrechter Stand, parallele Fußstellung

Tipps: leicht auf die Zehenspitzen stellen und wieder absinken

Variation: einbeinige Ausführung, nur ein Fuß ist aktiv, der andere berührt nicht den Boden

Tipps: mit einer Hand an Baum/Schild abstützen



STREET WORKOUT


CALISTHENICS (*Street Workout*)

nicht einfach nur Trend sondern Zukunft

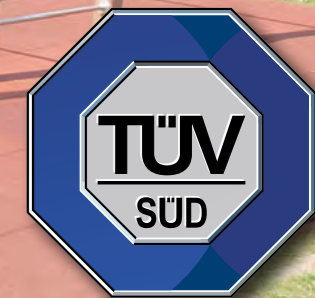
Calisthenics, auch bekannt unter dem Begriff „Street Workout“, ist eine Form des körperlichen Trainings, das eine Reihe von einfachen, oft rhythmischen Bewegungen beinhaltet und für die nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Calisthenics kann sowohl dem Muskelaufbau als auch der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems dienen. Außerdem trägt es zur Steigerung der inter- und intramuskulären Koordination bei.

Die Calisthenics Trainingsgeräte von **KUCK FITNESS** wurden in enger Zusammenarbeit mit begeisterten Calisthenics-Sportlern entwickelt. So sind die Trainingsmodule ideal an deren Bedürfnisse angepasst. Und wie bei allen **KUCK FITNESS** Trainingsgeräten gilt auch hier: auf individuelle Kundenwünsche gehen wir gerne ein und setzen diese um. Wir konnten so schon verschiedenste Calisthenics-Stationen planen und bauen. Aber nicht nur von Calisthenics-Sportlern werden die **KUCK FITNESS** Calisthenics-Module genutzt. Im öffentlichen Raum, im Außenbereich von Fitnessstudios, an Schulhöfen oder an Freizeitanlagen aufgestellt, wirken sie motivierend auf jeden, der fitness-begeistert ist. Durch die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten an den, je nach Bauweise, kompakten Geräten können auch auf engem Raum zahlreiche Sportler gleichzeitig trainieren. Ob Klimmzug, Dips, Hangeln an der Hangelstrecke oder Trainieren mit Schlingentrainern und Ringen: Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.





„Unsere Calisthenics Stationen bieten die Möglichkeit, Calisthenics oder Street Workout in all seinen Facetten zu praktizieren.“





MASSFERTIGUNG AUF KUNDENWUNSCH

Modulkombinationen nach Ihren Wünschen und Anforderungen

Bei besonderen Standortvoraussetzungen, speziellen Zielgruppen oder anderen individuellen Rahmenbedingungen für Ihren Fitness Park bieten wir Ihnen die notwendige und einmalige Flexibilität: Einzelne Geräte modifizieren oder neue Ideen umsetzen.

Wir setzen uns gerne mit Ihnen zusammen und besprechen Vorschläge und mögliche Lösungen direkt vor Ort.





HANGELSTRECKEN

...die unwiderstehliche Herausforderung für Jung und Alt:

Hangeln, Klettern oder sich in Geschicklichkeit und Kraft messen. Mit unseren individuell gestaltbaren Hangelstrecken bieten wir diese Möglichkeiten. Ob eine platzsparende Variante oder die XXL-Version mit Steigungen, unterschiedlichen Sprossenabständen und verschiedenen Griffvariationen: Wir entwerfen und konstruieren nach Ihren Vorstellungen die passende Lösung für Sie.



„TRAINING ZU HAUSE“

... auf der Terrasse oder im eigenen Garten.

Wir liefern individuelle Modulkombinationen für Ihr privates „Open Air“-Fitnessstudio.



MATERIAL

Unsere Produkte werden im Freien installiert und sind dort sämtlichen Witterungseinflüssen ausgesetzt. Daher haben wir uns für eine Materialkombination aus hochwertigem Hartholz und Edelstahl entschieden.

Nur durch eine professionelle Verarbeitung dieser Premiumwerkstoffe können wir Wetterfestigkeit, Dauerhaftigkeit und Stabilität bei gleichzeitig edler und ansprechender Optik garantieren. Die von uns verwendeten Hölzer – Bongossi und Bilinga – finden Anwendung in vielen anderen Bereichen, wie dem Wasser-, Hafen-, Brücken- und Stegbau aber auch in der Gestaltung von Außenmobiliar. Hier haben sie sich über viele Jahrzehnte hinweg bewährt und gelten als die härtesten und dauerhaftesten Hölzer, die es weltweit gibt. Durch die sehr hohe Druck-, Abrieb- und Biegefestigkeit wird Bongossi auch als „Eisenholz“ bezeichnet. Auf biologischen oder chemischen Holzschutz können wir gänzlich verzichten. Wir verwenden ausschließlich Holz, das gemäß der Europäischen Holzhandelsverordnung (EUTR) importiert wurde. Damit wissen wir sicher, dass das Holz aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammt.

- Stangen- und Griffkonstruktionen sind aus **rostfreiem Edelstahl** gefertigt
- Pfosten- und Rahmenkonstruktionen bestehen aus **Bongossi/Bilinga Hartholz**.
- Sämtliche Verbindungen werden mit durchgehenden Verschraubungen aus **rostfreiem Edelstahl** ausgeführt.

Die Hinweisschilder werden aus HPL-Material angefertigt. Die mit Harz imprägnierten und unter Hochdruck und Hitze verpressten Platten zeichnen sich durch besondere Eigenschaften aus: kratz-, abrieb- und stoßfest; hitze- und lichtbeständig (UV-beständig); unempfindlich gegen Wasser, Alkohol und organische Lösemittel.



Würth



Siemens



Universität Gießen



LAFP Polizei NRW



Gartenschau park Zülpich



Universität Bonn



Universität Lüneburg

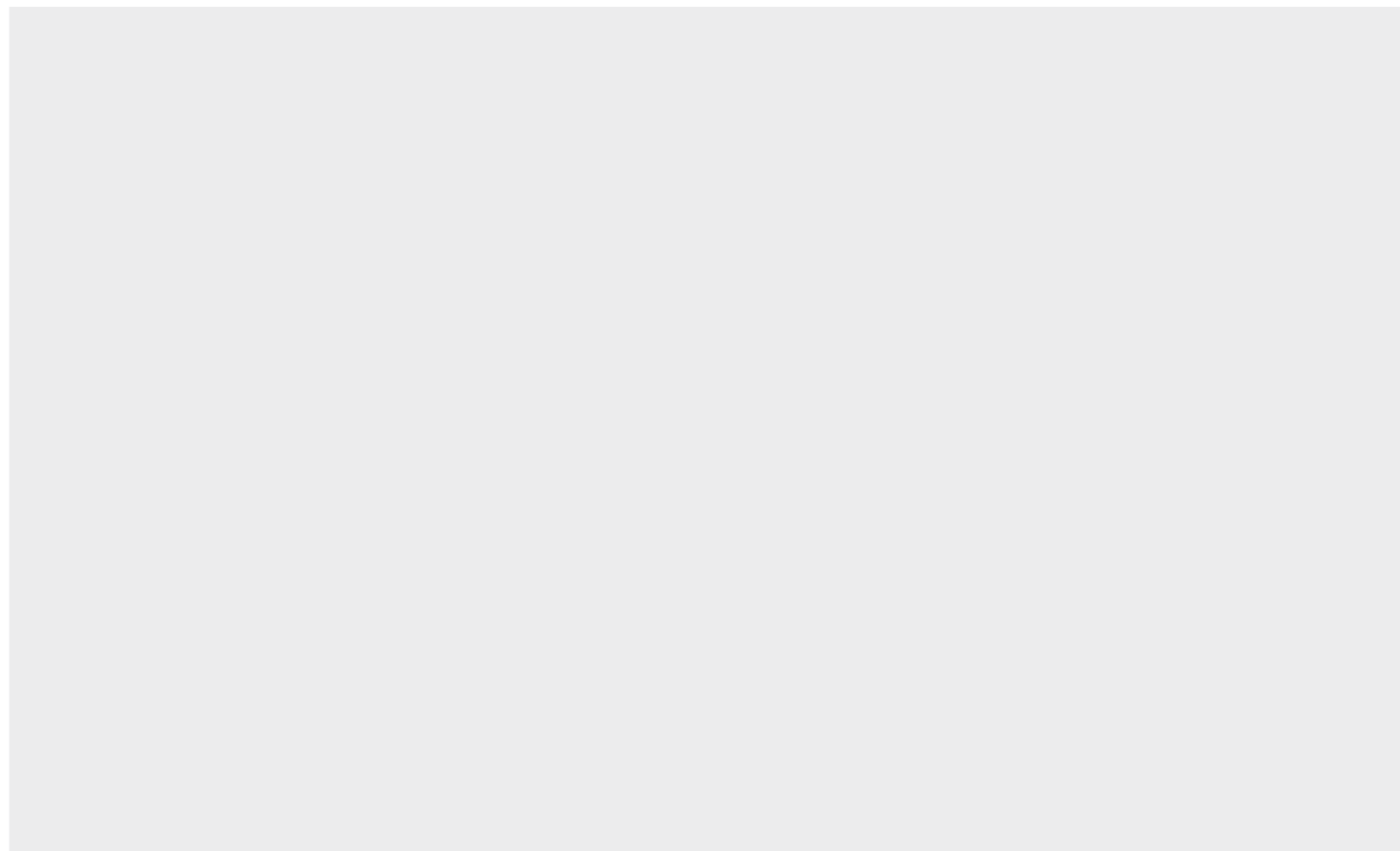


Ahorn-Sporpark Paderborn



Strandboulevard Zandvoort

NOTIZEN: AUF DIE PLANUNG FERTIG LOS





Lauscherbüchel 1 • 52156 Monschau
Mobil +49 178 86 32 583
info@kuck-fitness.de • www.kuck-fitness.de