



OUTDOOR FITNESS

NEU DEFINIERT | STATE OF THE ART

stilum 
health





GESUNDHEIT IST EINE BEZIEHUNG ZWISCHEN DIR UND DEINEM KÖRPER

*Health is a relationship
between you and your
body*

Sport hilft nicht nur dabei, die körperliche Fitness zu erhalten. Bis ins hohe Alter werden bei einem regelmäßigen Training die Mobilität erhalten, eine gesunde Körperhaltung trainiert sowie Rücken und Gelenke stabilisiert. Darüber hinaus belegen zahlreiche Studien, dass Sport den Geist fit hält, Demenz-erkrankungen vorbeugt und einen gesunden Stoffwechsel fördert. Unerwünschte Altersfolgen wie Muskelabbau werden bekämpft, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Die stilum Produktlinie vereint die Merkmale professioneller Fitnessgeräte mit einfacher, selbsterklärender Bedienung.

Zeitgemäße, effektive und designorientierte Geräte, die Spaß an der Bewegung machen und ein Training erlauben, das an den jeweiligen Leistungsstand anpassbar ist. Für alle Altersgruppen.

Sport helps to stay physically fit. Regular training will maintain mobility, support a healthy bearing and stabilize the vertebral column and all joints as well. Moreover, numerous studies substantiate that sport also supports mental fitness, helps to prevent dementia and stimulates metabolic equilibrium. Undesirable symptoms of age, like for instance muscular atrophy are controlled, the cardio-vascular system is strengthened. The product line of stilum combines the features of professional fitness equipment with simple, self-explaining use. It comprises up-to-date and effective equipment, orientated towards good design, that incites the fun to get going and allows exercising precisely adapted to ones particular physical capabilities – valid for all age groups.

START NOW.

MUSKELAUFBAUTRAINING
MUSCLE BUILDING

6



GO ON.

CARDIOTRAINING
CARDIO TRAINING

30



WORK. OUT. SIDE.

MULTIFUNKTIONSTRaining
MULTIFUNCTIONAL TRAINING

16





KEEP MOVING.

MOTORIKPARK
BALANCE PARK

38



CALISTHENICS.

FREE STYLE TRAINING

34



SIMPLY THE BEST.

DAS GEWISSE STILUM EXTRA
THAT CERTAIN EXTRA SOMETHING
OF STILUM

52

START NOW.

MUSKELAUFBAUTRAINING | MUSCLE TRAINING

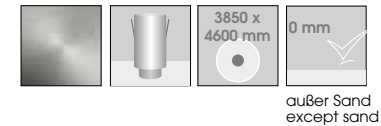


**Kraftaufwand individuell
dosierbar**
Necessary force individually adjustable

DIE TRAININGSINNOVATION ... DIRECT MOTION-BEWEGUNGSFÜHRUNG
The Training Innovation - Direct Motion Control



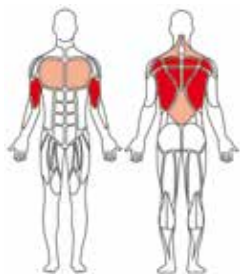
RUDERZUG ROWING TRAINER



1630 x 840 x H 1300 mm

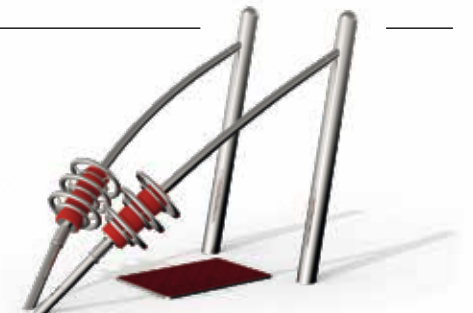
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1314 401

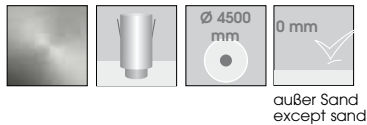


Mit dem Ruderzug kräftigen Sie die Armbeugemuskeln und die Muskulatur Ihres Schultergürtels, insbesondere die rückwärts gelegenen Muskelgruppen. Da Sie den Körper ohne Lehne stabilisieren müssen, sind zusätzlich auch Ihre Rumpfmuskeln gefordert.

The rowing trainer strengthens the flexor muscles and those of your shoulders, in particular the rear muscle groups. As you have to stabilize your body without a backrest, muscles of your trunk will be strengthened as well.

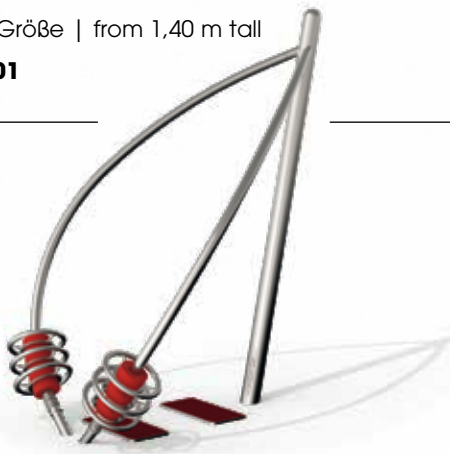


ROTATIONSTRAINER ROTATION TRAINER



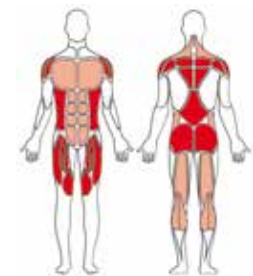
1600 x 1210 x H 1950 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1312 401



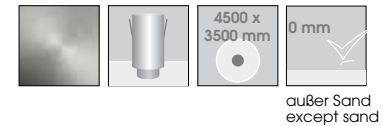
Dem ganzheitlichen Trainingsansatz entsprechend, werden beim Rotationstrainer alle Muskeln des Oberkörpers sowie der Oberschenkel angesprochen. Insbesondere die seitliche Bauchmuskulatur wird auftrainiert. Angepasst an Ihren individuellen Trainingszustand nehmen Sie die entsprechende Anzahl von Gewichten, die über eine Führungsschiene nach oben bewegt werden.

The Rotation Trainer provides for a comprehensive method of training by exercising the complete muscular system of the upper body and the thighs as well. In particular the lateral abdominal muscle groups are addressed. Depending on which muscles you want to respond to the rotational exercise, you can choose a corresponding number of weights, which are then pushed upwards along an ascending rail.



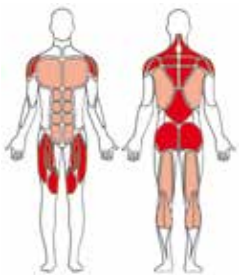


ÜBERZUGTRAINER PULL OVER TRAINER



1700 x 510 x H 2550 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1313 401

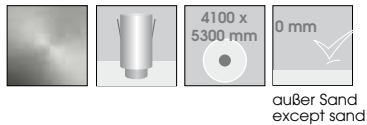


Eine gut ausgebildete Rückenmuskulatur ist zeitlebens wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Beim Training am Überzugtrainer werden alle Rücken- und Schultermuskeln effektiv auftrainiert. Da der Körper ohne Unterstützung ausbalanciert werden muss, sind zusätzlich auch die Rumpfmuskeln gefordert.

A well developed back muscular apparatus is of great importance all life long to hold the body upright against gravity. The Pull Over Trainer allows exercising all back and shoulder muscles very efficiently. As the body must be balanced without support, the trunk muscles are addressed additionally.



BRUST-SCHULTERPRESSE CHEST-SHOULDERPRESS



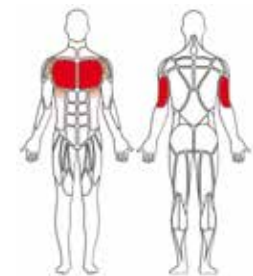
2300 x 1070 x H 2300 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1311 401



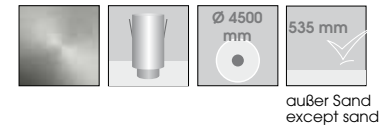
Um den Oberkörper in Form zu halten, ist ein Auftrainieren der Brust- und Schultermuskulatur unabdingbar. Mit der Brust-Schulterpresse von stilum ist ein funktioneller Bewegungsablauf gesichert und es erfolgt eine hocheffiziente Kräftigung. Das innovative Trainingsdesign ermöglicht eine individuelle Anpassung des Trainingswiderstands.

In order to keep the upper body in shape for life, exercising the shoulder and pectoral muscles is mandatory. Using the STILUM CHEST-SHOULDERPRESS ensures a functional correct movement resulting in highly efficient strengthening. The innovative design of the training device allows individually adjusted exercising.





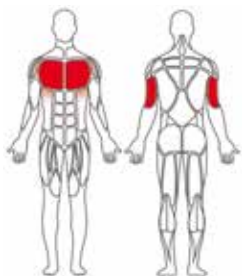
DRÜCKBANK POWER BENCH



2200 x 1680 x H 1750 mm

ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1119 401

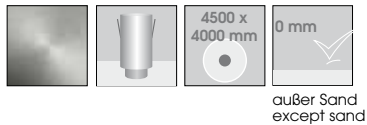


Beim Bankdrücken trainieren Sie die Brustmuskeln und den Ellbogenstrecker. Aber auch andere Muskeln im Schulterbereich profitieren von dieser Übung. Besonders intelligent ist die Gewichtsverteilung gelöst: Durch Verschieben der jeweils vier Kugeln pro Seite wird mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad trainiert.

Bench pressing will train all muscles that stretch your arms. Apart from arm stretchers and pectorals other muscles in the shoulders benefit as well. The choice of individual load has been cleverly solved: Moving the four globular weights on each side allows to adjust the exercise to ones individual strength.



SQUAT



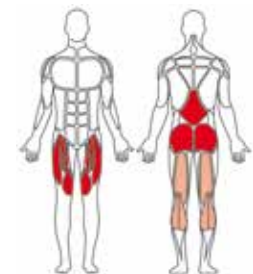
1560 x 1020 x H 1900 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1310 401



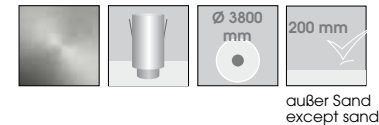
Mit dem Squat trainieren Sie die gesamte Muskelkette, die für die Aufrichtung Ihres Körpers gegen die Schwerkraft zuständig ist. Ihr Körper wird dabei so geführt, dass ein funktioneller Bewegungsablauf gesichert ist und eine hocheffiziente Kräftigung erfolgt. Die Übung trainiert die gesamte Beinmuskulatur und begünstigt dadurch die Mobilität im Alltag.

With the SQUAT you can train the entire group of muscles that keeps your body upright against the power of gravity. The apparatus will guide your movements to ensure they are functionally correct, which will result in a highly efficient strengthening. The exercise works all leg muscles and is, therefore, beneficial for everyday mobility.



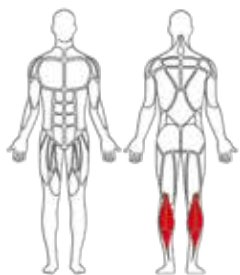


WADENTRAINER CALF TRAINER



800 x 800 x H 1350 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1118 401



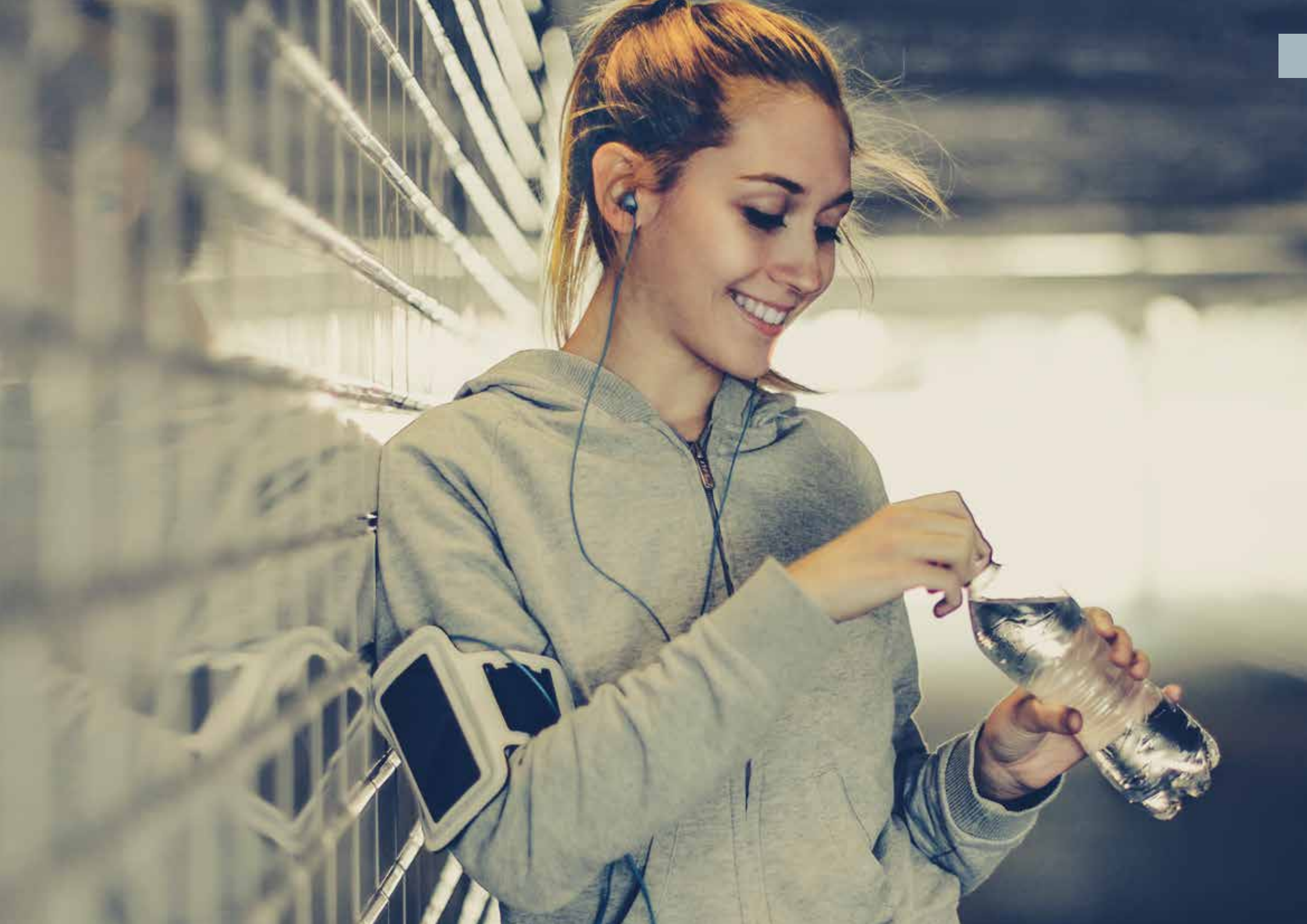
Die Belastung auf den Waden ist zeitlebens sehr hoch, da sie beim Gehen, Laufen und Springen maßgeblich gefordert sind. Um ganzheitlich die Beinmuskulatur zu trainieren ist der Wadentrainer die perfekte Ergänzung zum Squat als klassische Beinpresse. Sie trainieren stehend die innere und äußere Wadenmuskulatur, indem Sie die Fußstellung entweder nach innen oder nach außen richten.

The physical strain on the calfs is very high throughout lifetime, because they are supporting almost the entire weight of the body. For a comprehensive training of the leg muscles the calf trainer is the perfect complement to the squat, the classical knee-bend trainer. You exercise the inner and outer peroneal muscles by pointing your feet either inwards or outwards.

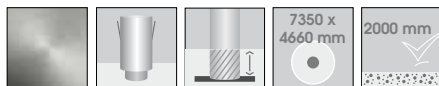


WORK. OUT. SIDE.

TRAINING MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
TRAINING WITH YOUR OWN BODY WEIGHT

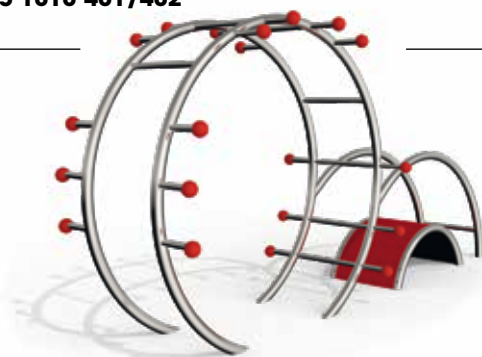


MULTIFUNKTIONSTRAINER MULTIFUNCTIONAL TRAINER



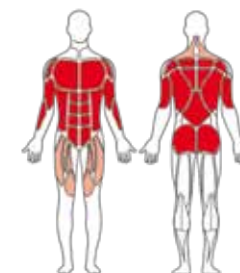
3820 x 1160 x H 2000 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1010 401/402



Will man gleichzeitig viele Muskeln in eine Bewegung einbinden, bietet sich das Training mit eigenem Körpergewicht an. Das Training ist besonders funktionell und fördert die Kraft und Koordination im Zusammenspiel. Der Multifunktionstrainer wurde entwickelt, um ein vielseitiges Training zu ermöglichen: Hier können alle großen Muskelgruppen effektiv gekräftigt und auch gezielt gedehnt werden.

If you want to integrate many different muscles simultaneously into your exercise, then training with your own body weight is ideal. This kind of training is particularly functional and furthers strength as well as coordination. The multi-functional trainer has been developed to allow for as large a variety of exercises as possible. As a result all major muscle groups are effectively strengthened and can be purposefully stretched

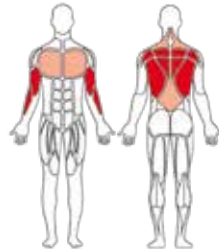


TRAINING MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
TRAINING WITH YOUR OWN BODY WEIGHT



SCHULTERN UND BIZEPS

SHOULDERS AND BICEPS



Klimmzüge unterstützt | Pull-ups assisted by legs



Klimmzüge eng | Pull-ups arms close together



Klimmzüge Ristgriff | Pull-ups



Klimmzüge weit | Pull-ups arms open



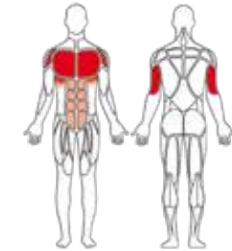
Ruderzug leicht | Rowing more easy



Ruderzug schwer | Rowing more difficult

BRUST UND TRIZEPS

TORSO AND TRICEPS



Liegestütz schwer | Push-ups more difficult



Liegestütz leicht | Push-ups more easy



Dips | Dips

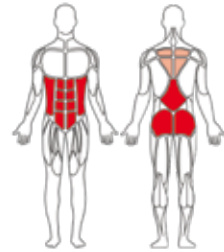


Dips | Dips



Erweiterung mit Slingtrainer möglich |
Also usable with Slingtrainer

BAUCH UND RÜCKEN ABDOMEN AND BACK



Crunches | Crunches

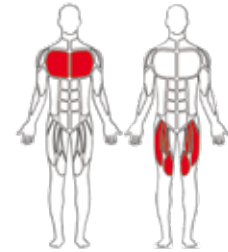


Seitbeugen | Side bend



Rückenstrecker | Hyperal extensor

DEHNUNG STRETCHING EXERCISES

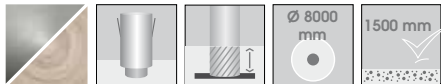


Dehnung Brustmuskulatur | Stretching pectoral muscles



Dehnung Bein-/Hüftmuskulatur | Stretching leg-/hip muscles

MULTIFUNKTIONSTRAINER LEIMBINDER MULTIFUNCTIONAL TRAINER GLULAM



Ø 4500 x H 2600 mm

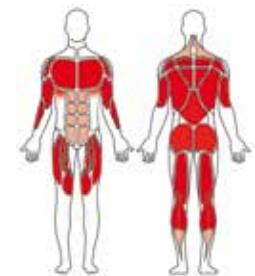
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1005 601/602



Trend Calisthenics – neben Dips, Liegestütz, Klimmzügen und Dehnübungen trainieren auch geübte Sportler „Free Style“ am Multifunktionstrainer Leimbinder. Unterschiedliche Griffvarianten ermöglichen ein effektives Training, angepasst an die jeweilige Körpergröße. Zudem überzeugen hochwertige Materialien wie Edelstahl und das belastbare Schichtholz „Leimbinder“.

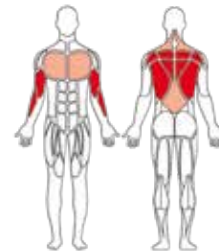
Numerous exercises like dips, pull-ups, push-ups etc. as well as various stretchings and „Free Style exercises“ like Calisthenics can be performed with only this one piece of equipment. Different possible holds permit an effective training well adapted to the individual body height. More-over, high-grade materials like stainless steel and heavy-duty laminated wood make for convincing quality.



TRAINING MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT
TRAINING WITH YOUR OWN BODY WEIGHT



SCHULTERN UND BIZEPS SHOULDERS AND BICEPS



Klimmzug Ristgriff (breit) | Pull-ups



Klimmzug Ristgriff (eng) | Pull-ups



Klimmzug Ristgriff (unterstützt) | Pull-ups overgrasp



Klimmzug Neutralgriff | Pull-ups neutralgrasp



Klimmzug Kammgriff (eng) | Pull-ups undergrasp



Hangeln | Climbing

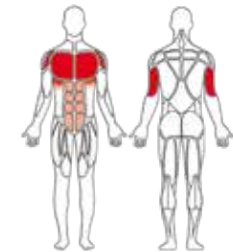


Ruderzug (leicht) | Rowing easy



Ruderzug (schwer) | Rowing difficult

BRUST UND TRIZEPS TORSO AND TRICEPS



Liegestütz (leicht) | Push-ups more easy

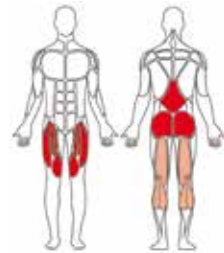


Liegestütz (schwer) | Push-ups more difficult



Dips | Dips

BEINE UND GESÄSS LEGS AND BOTTOM



Einbeiniges Aufsteigen | Single-Leg Climbing

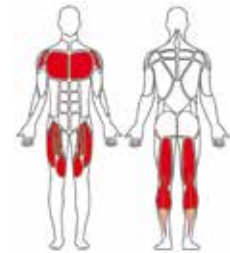


Split-Squat | Split-Squat



Wadenheben | Calf Raises

DEHNUNG STRETCHING EXERCISES



Beinbeuger / Ischiocrurale | Stretching Hamstrings



Brustmuskulatur | Stretching Pectoral Muscles

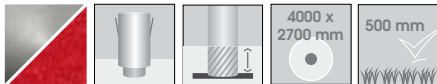


Beinstrecker | Stretching Knee Extensors

Ideale Ergänzung zum Multifunktionstraining

perfect complement to multifunctional training

TRAININGSTONNE TRAINING BARREL



660 x 2060 x H 1030 mm

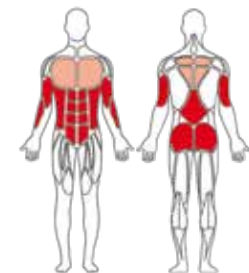
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1008 401/402



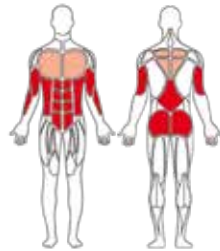
Um weitere Trainingseinheiten am Multifunktionstrainer basic und Leimbinder ausführen zu können, werden die Geräte um ein Zusatzmodul, die Trainingstonne, erweitert. Daran können unter anderem Sit-ups zum Aufbau der Bauchmuskulatur sowie Übungen für den Rückenstrecker trainiert werden. Ebenso sind Dips zum Training der Armmuskulatur möglich.

To offer even more training options, the basic multifunctional trainer can be complemented by an additional module, the training barrel. This sophisticated piece of equipment allows to exercise front and lateral abdominal muscles and also the spinal erector muscles. Dips can also be performed to strengthen the arm muscles.



ERWEITERUNG DER TRAININGSMÖGLICHKEITEN

ADDITIONAL TRAINING POSSIBILITIES



Seitbeugen | Side bend



Dips | Dips



Rückenstrecker | Hyperal extensor



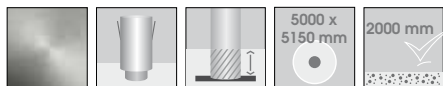
Dips | Dips



Crunches | Crunches

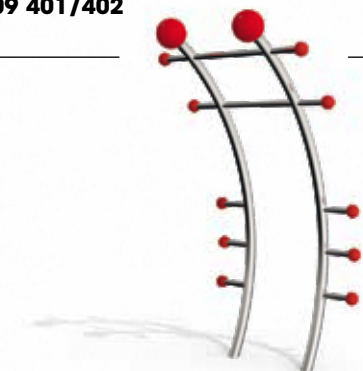


MULTIFUNKTIONSTRAINER BASIC MULTIFUNCTIONAL TRAINER BASIC



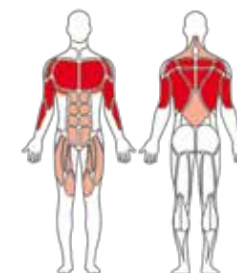
900 x 1150 x H 2210 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1009 401/402



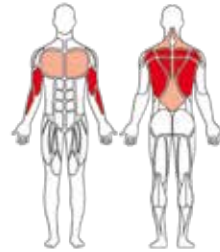
Insbesondere für kleine Parkanlagen, Trimm-Dich-Pfade, Fitnessstudios und Privatgärten wurde der Multitrainer basic entwickelt. Das schlanke, formschöne Gerät ermöglicht ebenso wie sein großer „Bruder“ zahlreiche Trainingsmöglichkeiten. Beispielsweise Klimmzüge, Dehnübungen oder Zug- und Stützübungen.

The Multitrainer basic has been developed, particularly for small park areas, fitness trails, gymnasiums and private gardens. Just like its big brother, this slim and elegant apparatus allows for numerous training possibilities such as push-ups, pull-ups and stretching exercises.



SCHULTERN UND BIZEPS

SHOULDERS AND BICEPS



Klimmzüge | Pull-ups



Klimmzüge | Pull-ups



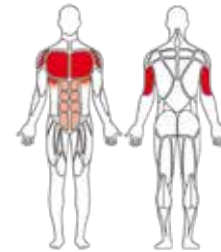
Klimmzüge | Pull-ups



Ruderzug | Rowing

BRUST UND TRIZEPS

TORSO AND TRICEPS



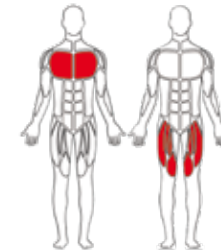
Liegestütz | Push-ups



Erweiterung mit Slingtrainer möglich |
Also usable with Slingtrainer

DEHNUNG

STRETCHING EXERCISES



Dehnung Brustmuskulatur | Stretching pectoral muscles



Dehnung Hüft-/Beinmuskulatur | Stretching hamstrings

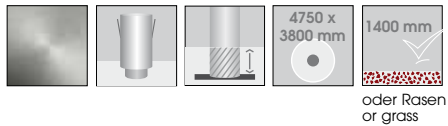


GO ON.

CARDIOTRAINING | STAMINA TRAINING



FITNESSFAHRRAD FITNESS BIKE



1760 x 800 x H 1940 mm

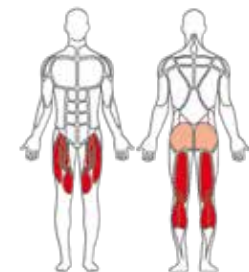
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1011 401



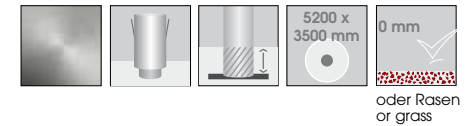
Mit einem regelmäßigen Ausdauertraining fördern Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, aktivieren den Stoffwechsel und stärken Ihre Immunabwehr. Zusätzlich werden die Gesäßmuskeln sowie die Unter- und Oberschenkelmuskeln gekräftigt und gestrafft.

Regular stamina training will improve your cardio vascular system, activate your metabolism and strengthen your immunity. Additionally, the muscles of your buttocks and those of your upper and lower legs will be strengthened and tightened.



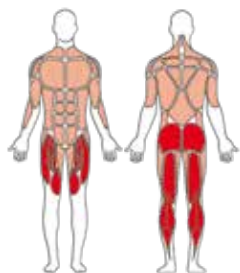


CROSSTRAINER CROSSTRAINER



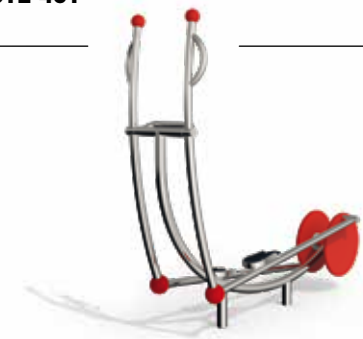
2180 x 670 x H 2060 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1012 401



Um Beine und Po zu straffen ist ein Crosstrainer genau das richtige Trainingsgerät. Mit dem Crosstrainer von stilum trainieren Sie ganz bequem in Ihrem Garten und können Ihren Körper unabhängig von Öffnungszeiten der Fitnessstudios formen.

A crosstrainer is the ideal piece of equipment to tightend legs and buttocks. With the crosstrainer by stilum in your own garden, you can exercise and shape your body comfortably and independently from the opening hours of a gym.

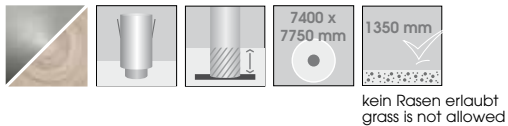


CALISTHENICS

FREE STYLE TRAINING



CALISTHENICS ROBINIE
CALISTHENICS ROBINIA



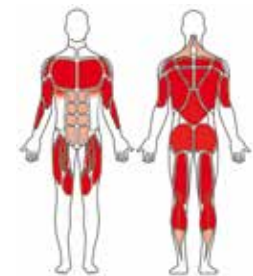
4500 x 4820 x H 2550 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1520 601/602



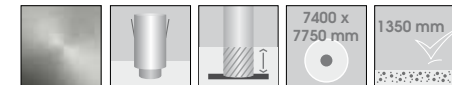
Calisthenics bezeichnet eine Trainingsmethode, welche ausschließlich Übungen mit eigenem Körpergewicht umfasst. Die Bewegungen sind meist einfach auszuführen. Um fortschreitend höhere Belastung zu erreichen, wird mit veränderten Hebelarmen trainiert, zu schwierigeren Übungen gewechselt oder Tempo und Wiederholungen gesteigert.

Calisthenics are a kind of exercise that makes use of the own bodyweight as a load. The movements are generally simple to execute. In order to achieve progressively higher loads either the leverage of a particular exercise is varied, or a change-over to a more demanding exercise is made, or rhythm and repetitions are increased.





CALISTHENICS CALISTHENICS

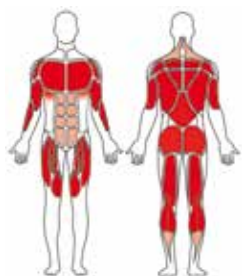


kein Rasen erlaubt
grass is not allowed

4700 x 4450 x H 2550 mm

ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 1520 401/402



Diese Calisthenics Anlage ist komplett aus Edelstahl gefertigt und teilweise mit einer ansprechenden Lackierung versehen. Sie erlaubt eine große Anzahl verschiedener Übungen, wie zum Beispiel Reck- und Barrenübungen. Deren Schwierigkeitsgrad kann durch Griffmöglichkeiten in verschiedenen Höhen und Positionen beliebig verändert werden.

The stilum calisthenics complex II is a convincing exercise device, made completely from stainless steel and partially coated with appealing paintwork. It provides for a large variety of different exercises, like for instance pull-ups or push-ups, the difficulties of which can be adjusted by hold-ons at different heights and in different positions.

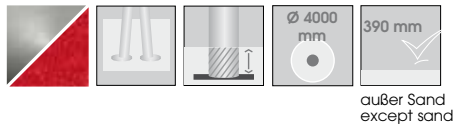


KEEP MOVING.

MOTORIKPARK | BALANCE PARK



BALANCIERTELLER
STATIM
BALANCE PLATE
STATIM



1450 x 1190 x H 1630 mm
ab 6 Jahre | from 6 years

55 1513 401

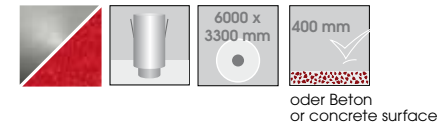


Balance ist eine wichtige motorische Fähigkeit im Rahmen der Koordination. Eine gute Balance entsteht durch ein fein abgestimmtes Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskeln. Vom gezielten Training mit statim profitieren Menschen aller Altersklassen: sie unterstützen ihre Körperhaltung, stabilisieren die Gelenke, verbessern die sportlichen Leistungen in vielen Disziplinen und schützen sich vor Sturzverletzungen.

Balance is an important capability in the framework of motoricity and movement. Good physical balance is the result of finely tuned coordination between the nervous system and the muscular apparatus. Determined practice with the statim balance plate by stilum is beneficial for all age groups: It improves the physical bearing, stabilizes the joints, improves the performance in almost all athletic disciplines and protects from injuries by falling.



BALANCIERBALKEN LIBRIUM BALANCE BEAM LIBRIUM



3010 x 270 x H 340 mm
ab 3 Jahre | from 3 years

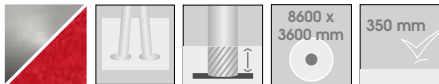
51 4510 401

Ein wippender Balken als Herausforderung für alle Balancier-Künstler: Mit mehr Spaß kann man den Gleichgewichtssinn nicht trainieren. Federvorgespannte Drehgelenke ermöglichen diesen Wipp-Effekt. Damit niemand bei dem wackeligen Gang über den Balancierbalken ausrutscht, ist librium mit einer Auflage aus coloriertem EPDM Gummigranulat beschichtet.

A teetering beam is a challenge for all balancing artists: One could hardly have more fun training ones sense of balance. Spring-loaded swivel joints facilitate the teetering effect. To ensure that no one slips on his way across the balance beam, it is coated with a layer of colored EPDM rubber granulate.



LIXUS | BASISMODUL



5600 x 600 x H 1700 mm
 Podest Ø 600 mm, Podesthöhe (height rostrum)
 350 mm
 Länge Seil (length rope) 4400 mm
 ab 3 Jahre | from 3 years

51 6510 402



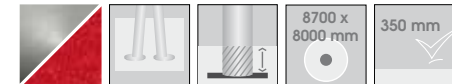
Das Balancieren auf der ca. 100 mm breiten Slackline bringt erwiesene gesundheitliche Vorteile mit sich. Der Körper muss die entstehenden Schwingungen ausgleichen, was insbesondere die Feinmechanik der Wirbel trainiert. Slacklining wird daher auch bei der Behandlung von Schlaganfällen und bei Multipler Sklerose eingesetzt.

Balancing on the about 100 mm wide slackline has been proved to bring wholesome advantages. The body has to compensate the developing oscillations and thus particularly trains the fine-mechanical coordination between the vertebrae. Therefore, slacklining is also used in the medical treatment of strokes and multiple sclerosis.



verschiedene Aufbauten
möglich
various combinations possible

LIXUS | DREIECK



5600 x 4925 x H 1700 mm (Dreieck/Triangle)
Erweiterungsmodul für die Slackline |
enhancement of the slackline
Podest Ø 600 mm, Podesthöhe (height rostrum) 350 mm
Länge Seil (length rope) 4400 mm
ab 3 Jahre | from 3 years

51 6510 403 | 51 6510 404 (Dreieck | Triangle)

Ob Dreieck, Zickzack oder einfach geradeaus: mit dem Erweiterungsmodul für die Slackline kreieren Sie Ihre perfekte Balancestrecke. Das insgesamt 5 Meter lange Element wird an das Basismodul angebaut – für noch mehr Gestaltungsspielraum!

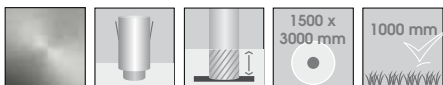
Whatever, triangle, zigzag or simply straight ahead: With the extension module for the slackline you can create your perfect balancing course. The extension is five metres long and is attached to the basic module – for even more freedom of design.



STILUM HEALTH COLLECTION



SUPRA 1

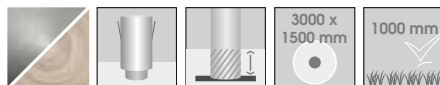


1510 x 120 x H 1830 mm
ab 6 Jahre | from 6 years

55 1514 401/402



SUPRA 1 ROBINIE



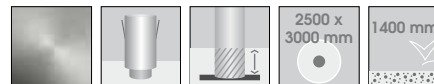
1645 x 200 x H 1260 mm
ab 6 Jahre | from 6 years

55 1514 601/ 602



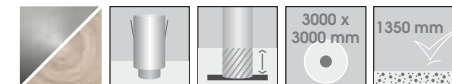


SUPRA 2



2660 x 120 x H 1860 mm
ab 6 Jahre | from 6 years
55 1515 401/402

SUPRA 2 ROBINIE



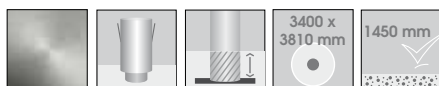
3120 x 200 x H 1600 mm
ab 6 Jahre | from 6 years
55 1515 601/602



STILUM HEALTH COLLECTION



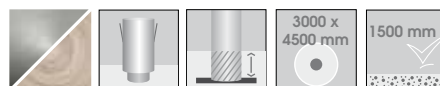
SUPRA 3



3470 x 930 x H 1860 mm
ab 6 Jahre | from 6 years
55 1516 401/402



SUPRA 3 ROBINIE

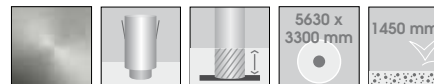


4600 x 200 x H 1790 mm
ab 6 Jahre | from 6 years
55 1516 601/602





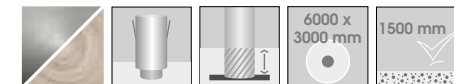
SUPRA 4



4250 x 1830 x H 1860 mm
ab 6 Jahre | from 6 years
55 1517 401/402



SUPRA 4 ROBINIE



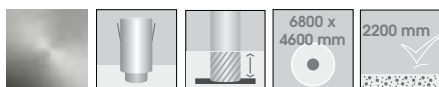
6030 x 200 x H 1790 mm
ab 6 Jahre | from 6 years
55 1517 601/602



STILUM HEALTH COLLECTION



DUX

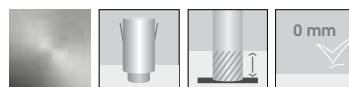


3780 x 1150 x 2520 mm
ab 10 Jahre | from 10 years

55 1521 401



CLUDO



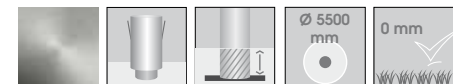
1980 x 500 x H 2060 mm
ab 6 Jahre | from 6 years

51 4514 401





PILA 2

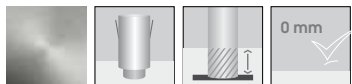


710 x 350 x H 2770 mm
ab 1,40 m Größe | from 1,40 m tall

55 2011 401



CORBIS



1820 x 1200 x H 3750 mm
ab 6 Jahre | from 6 years

55 2012 401

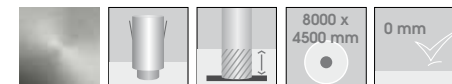


Basketballspielen ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung von Heranwachsenden. Dieser elegante Basketballkorb passt mit seinem filigranen Erscheinungsbild sehr gut in verschiedene Umgebungen. Aufgrund seiner schlanken Form benötigt er nur wenig Platz und dank des hochwertigen Materials ist er äußerst robust und wetterfest.

Playing basketball is a popular leisure time activity of adolescents. This elegant basketball installation with its delicate appearance goes very well with different types of surroundings. Thanks to its slim shape, it requires only little space and the high-quality material makes it extremely solid and weather-resistant.



LUDO



2510 x 1520 x H 965 mm
ab 8 Jahre | from 8 years

55 3010 401

Tischtennis-Rundlauf ohne blaue Flecken an den Hüften! Die organisch geschwungene Form ist eine pfiffige Idee, um ein Lieblingsspiel noch schöner zu machen. Besonders gut eignet sich die robuste und langlebige Platte für Schulhöfe, denn so verbringen Kinder ihre Pausen vom Lernen aktiv und in Bewegung.

Run-around table tennis without bruises at the hip! The organically curved shape is a clever idea to make a favourite game even more attractive. The robust and durable table is particularly well suited for schoolyards, because children can spend their breaks in action and moving.



SIMPLY THE BEST.

DAS GEWISSE STILUM EXTRA | THAT CERTAIN EXTRA SOMETHING OF STILUM



ENTWICKLUNG UNTER MEDIZINISCHEN GESICHTSPUNKTEN

DEVELOPMENT FROM A MEDICAL POINT OF VIEW



PROF. DR. PETER BILLIGMANN, ILS



ELMAR TRUNZ-CARLISI, IPN

Kompetenz und Erfahrung

Die Erfahrungen des IPN, Institut für Prävention und Nachsorge in Köln, sowie des ILS, Institut für Leistungstechnologie und Sporttraumatologie in Koblenz, waren maßgeblicher Bestandteil bei der Entwicklung der stilum health-Produktlinie. Um alle Menschen in ihrem Bestreben, gesund und fit zu bleiben, zu unterstützen, zeichnen sich Prof. Dr. med. Peter Billigmann (ILS) und Elmar Trunz-Carlisi (IPN) für die Entwicklung der Geräte unter gesundheitlichen Gesichtspunkten verantwortlich.

Gesund und fit – mit stilum!

Fitnesstraining im Außenbereich soll immer ganzheitlich sein. Die Trainierenden sollen die Übungen entsprechend ihrer Körpergröße und des jeweiligen Leistungsstandes anpassen können, um einen größtmöglichen Trainingseffekt unter gesundheitlichen Aspekten zu gewährleisten. Das Spektrum der stilum Gerätelinie ermöglicht ein vielseitiges, ganzheitlich ausgerichtetes Training zu folgenden motorischen Fähigkeiten bzw. Trainingszielen:

Kraft:

Verbesserung und Erhalt der Kraft und Substanz großer Muskelgruppen

Ausdauer:

Verbesserung der Herzkreislauf-Leistungsfähigkeit

Koordination

Verbesserung und Erhalt der Körperkontrolle und Gelenkstabilität

Beweglichkeit:

Entgegenwirken bzw. Abbau von „Muskelverkürzungen“

Competence and Experience

The experience and the knowledge of IPN, German institute for prevention and after-care in Cologne, and ILS, German institute for sport performance technology and traumatology in Koblenz, had a major influence on the development of the stilum health product line. Prof. Dr. med. Peter Billigmann (ILS) and Elmar Trunz-Carlisi (IPN) have worked with us to develop our fitness equipment on the basis of medical facts and health aspects.

Healthy and fit – with stilum!

Open air fitness training should always be all-embracing. Those who train should always have the possibility to adjust their exercises to their body height and individual fitness level, so that the greatest possible training effect may be achieved and all aspects of health are observed as well. The range of stilum equipment allows versatile and all-embracing exercises aiming at the following:

Strength:

Improving and maintaining strength and substance of major muscle groups.

Stamina:

Improving of the cardio-vascular efficiency.

Coordination

Improving and maintaining good control of ones movements and the stability of ones joints.

Physical mobility:

Prevention or even remedy of muscular abridgement.



DAS GEWISSE STILUM EXTRA
THAT CERTAIN STILUM EXTRA

VON NATUR AUS ROBUST

ROBUST BY NATURE



Unsere Produkte leben – und wir leben mit unseren Produkten! Als eine der wenigen Edelstahl-Manufakturen Deutschlands verarbeiten wir Materialien der höchsten Güte. Edelstahl, Gummi und Holz sind die Basis unserer Produkte – für garantierte Langlebigkeit!

Selbstverständlich werden auch weiterhin alle unsere Produkte ausschließlich in Deutschland gefertigt, nach allen gängigen Normen und Anforderungen. Auch im Holzbau verwenden wir Materialien höchster Güte, die in der Kombination hervorragend zusammenspielen.

Insbesondere für Fitness- und Sportgeräte ist die Langlebigkeit im Außenbereich von äußerster Wichtigkeit. Die verwendeten Edelstahl-Rohre sind absolut witterungsbeständig und gewährleisten eine lange Nutzungsdauer, auch in hoch-frequentierten Bereichen. Darüber hinaus sind alle unsere Produkte ergonomisch perfekt auf den Körper unterschiedlich großer Personen abgestimmt, so dass jedermann – unabhängig vom individuellen Leistungsstand – an den Geräten trainieren kann.

Ihr Partner für Outdoor-Fitness: stilum!

Our products live – and we live with our products! As one of only a few stainless steel manufacturers in Germany, we process only highest-grade materials. Stainless steel, rubber and wood are the basis for our products – guaranteeing longevity!

We will, of course, continue to manufacture all our products exclusively in Germany in order to meet all current standards and requirements. In our woodworking we utilise only materials of the highest quality, which match perfectly when combined.

Longevity is of utmost importance for fitness and sports equipment in the open-air environment. The stainless steel tubing that we use is perfectly weather resistant and thus guarantees a long time of utilization, even in heavily frequented areas. Moreover, all our products are ergonomically perfect, harmonizing with the varying body heights of different persons. Therefore anybody, irrespective of the individual fitness level, can exercise with our equipment

Your partner for Outdoor Fitness: stilum!

DAS GEWISSE STILUM EXTRA
THAT CERTAIN STILUM EXTRA

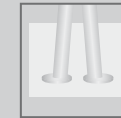


Fitnessareal in Norderstedt, D
Fitnessarea in Norderstedt, Germany

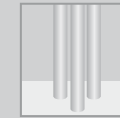
LEGENDE LEGEND



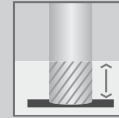
Befestigung mit
Schwerlastdübel
Installation with
heavy duty
dowels



Einbau mit
Bodenanker
Installation
with foundati-
on anchor



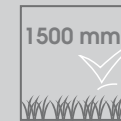
Ausrichtung im
Betonfundament
erforderlich
Installation in
a concrete
foundation



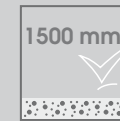
Modifikation der
Einbautiefe mög-
lich
Modified installati-
on depth possible



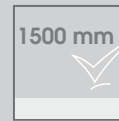
Max. freie Fallhöhe
+ Bodenbelag:
synth. Fallschutz
Max. height of fall
+ surface material:
synth. impact
protection



Max. freie
Fallhöhe +
Bodenbelag:
Rasen, Sand,
Holzschnitzel,
Kies, synth.
Fallschutz
Max. height of
fall + surface
material:
grass, sand,
wood chip, gra-
vel, synth. impact
protection



Max. freie
Fallhöhe +
Bodenbelag:
Sand,
Holzschnitzel,
Kies, synth.
Fallschutz
Max. height of
fall + surface
material:
sand, wood
chip, gravel,
synth. impact
protection



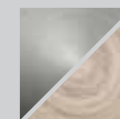
Max. freie
Fallhöhe +
Bodenbelag:
kein Fallschutz
nötig
Max. height of
fall + surface
material:
no impact
protection
necessary



Mindestraum
Minimum space



Edelstahl + EPDM
Granulat
stainless steel +
EPDM granulate



Edelstahl + Holz
stainless steel +
wood

WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN

Im stilum health Katalog finden sich zahlreiche pro-
duktspezifische Informationen. Sie finden die
Erläuterungen der Symbole auf dieser Seite.

Unsere Holzarten: Leimbinder, Robinie, Lärche

ALSO TO KNOW

There is lots of product-specific information in the stilum
health catalogue. You'll find symbol explanations at this
site.

Our wood types: glulam, robinia, larch

Detaillierte Einbauanleitungen sowie technische Informationen unter www.stilum.com
Please find detailed mounting instructions aswell as technical information on www.stilum.com



DAS GEWISSE STILUM EXTRA
THAT CERTAIN STILUM EXTRA

AUSSCHREIBUNGSTEXTE
WWW.STILUM.COM



stilum GmbH

Gewerbegebiet Larsheck
56271 Kleinmaischeid
Tel. +49 (0) 2689 92790-0
Fax: +49 (0) 2689 92790-29
info@stilum.com
www.stilum.com