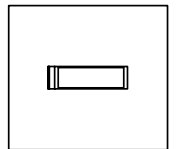
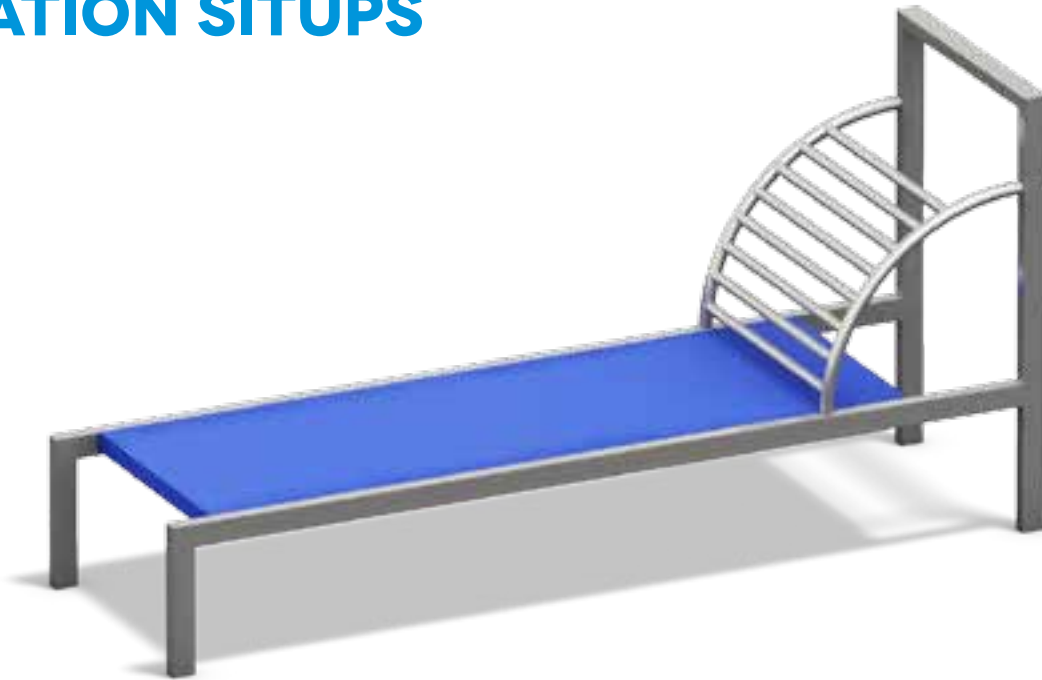


KRAFT

STATION SITUPS



FUNKTION

Trainieren der Bauchmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

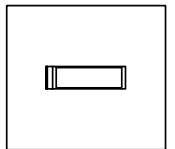
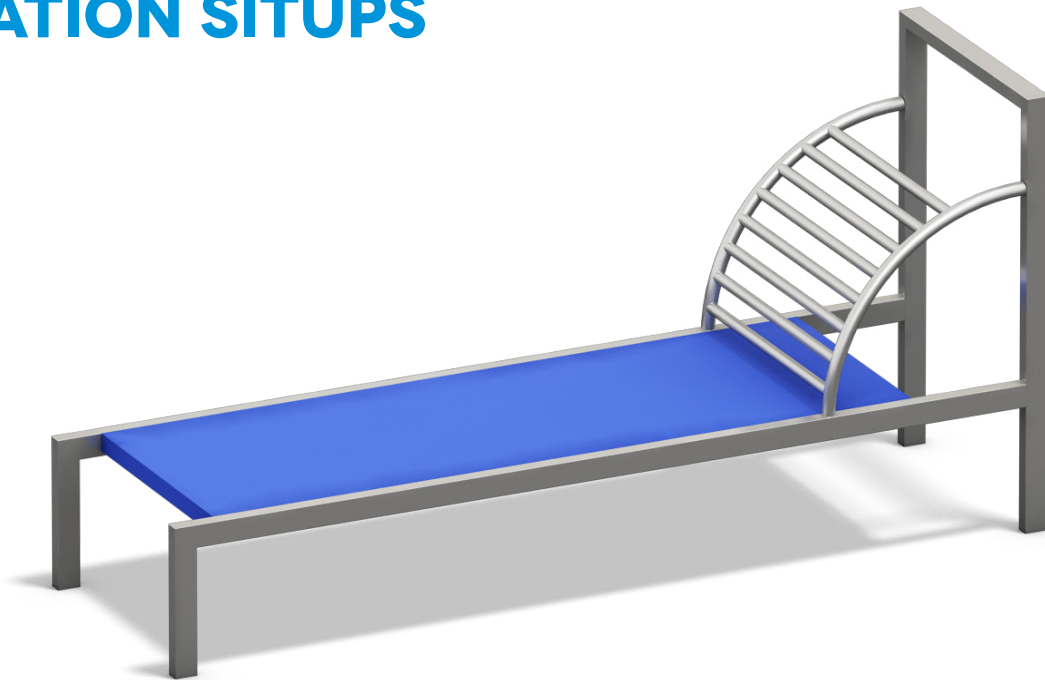
Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



12.04.013 SITUPS

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 2,00 m x 0,60 m x 0,99 m
Fallbereich..... 5,00 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe ... 0,99 m

KRAFT**STATION SITUPS****FUNKTION**

Trainieren der Bauchmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

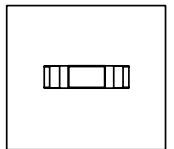
12.04.013 SITUPS**TECHNISCHE ANGABEN**

Gerätemaße 2,00 m x 0,60 m x 0,99 m

Fallbereich..... 5,00 m x 3,60 m (Mindestfreiraum)

Freie Fallhöhe ... 0,99 m

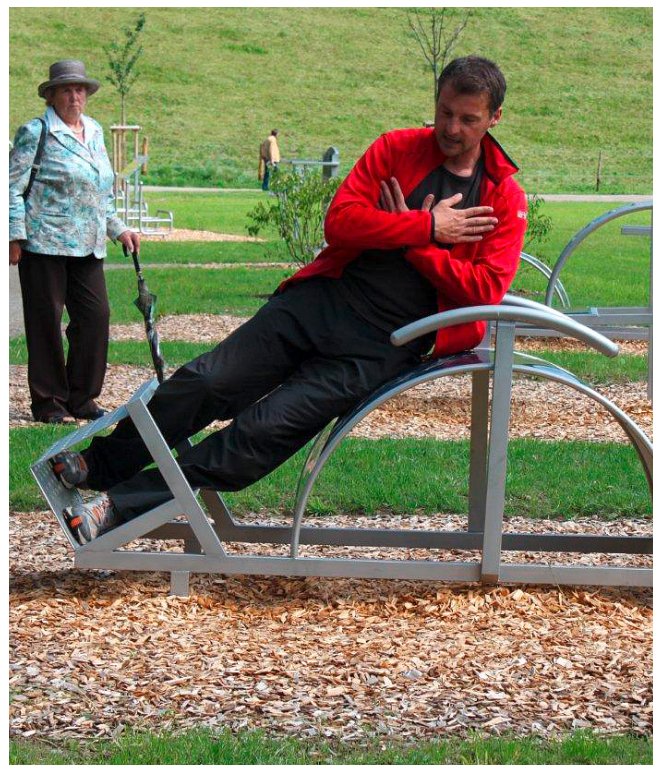


KRAFT**STATION RUMPFSEITHEBEN****FUNKTION**

Trainieren der seitlichen Rumpfmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Aus der Seitenlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Die seitlichen Stützen erleichtern das Halten der Position. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die seitliche Rumpfmuskulatur trainiert.

**12.04.014 RUMPFSEITHEBEN****TECHNISCHE ANGABEN**

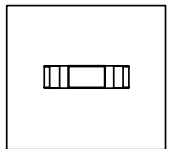
Gerätemaße 2,44 m x 0,67 m x 0,80 m

Fallbereich..... 5,44 m x 3,67 m (Mindestfreiraum)

Freie Fallhöhe ... 0,80 m

KRAFT

STATION RUMPFSEITHEBEN



FUNKTION

Trainieren der seitlichen Rumpfmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

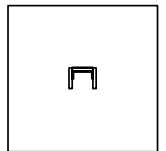
Aus der Seitenlage mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Die seitlichen Stützen erleichtern das Halten der Position. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die seitliche Rumpfmuskulatur trainiert.



12.04.014 RUMPFSEITHEBEN

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 2,44 m x 0,67 m x 0,80 m
 Fallbereich..... 5,44 m x 3,67 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe ... 0,65 m

KRAFT**STATION
BEINHEBER****FUNKTION**

Trainieren der Hüftbeuge- und unteren Bauchmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.

**12.04.025 BEINHEBER****TECHNISCHE ANGABEN**

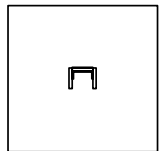
Gerätemaße 0,77 m x 0,60 m x 1,44 m

Fallbereich..... 3,77 m x 3,64 m (Mindestfreiraum)

Freie Fallhöhe ... 1,26 m

KRAFT

STATION BEINHEBER



FUNKTION

Trainieren der Hüftbeuge- und unteren Bauchmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.



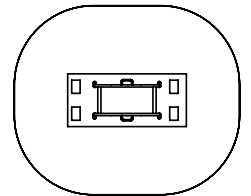
12.04.025 BEINHEBER

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 0,77 m x 0,60 m x 1,44 m hoch
Fallbereich..... 3,77 m x 3,64 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe ... 1,44 m

KRAFT

STATION RÜCKEN- STRECKEN PLUS



FUNKTION

Seniorenrechtliches trainieren der Rückenstreckmuskulatur, der Kopf/Oberkörper wird nicht zu weit nach vorne geneigt.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Aus dem Stand bzw. dem Kniestand ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die gesamte Rückenstreckmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

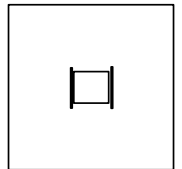
Das Gerät wird inklusive Fertigungsfundament geliefert.



12.04.028 RÜCKENSTRECKEN PLUS

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 2,12 m x 0,76 m x 0,70 m
 Fallbereich 4,23 m x 3,58 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe ... 0,70 m

KOORDINATION**STATION SCHWEBENDE PLATTFORM****FUNKTION**

Trainieren des Gleichgewichtssinns und der Reaktionsfähigkeit.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Auf einer an Ketten abgehängten Plattform ist die Gleichgewichtsposition einzunehmen und zu halten. Durch eine Schautafel angeleitet, sind unterschiedliche Gleichgewichts-Schwierigkeitsstufen zu halten. Der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit werden somit unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

**12.04.030 SCHWEBENDE PLATTFORM****TECHNISCHE ANGABEN**

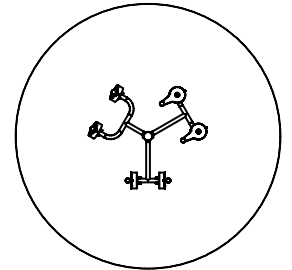
Gerätemaße 0,95 m x 0,90 m x 1,20 m

Fallbereich..... 3,58 m x 3,58 m (Mindestfreiraum)

Freie Fallhöhe ... 0,25 m

KRAFT

STATION OBERKÖRPER-ERGOMETER



FUNKTION

Trainieren der Arm- und Schultermuskulatur, vor allem der wichtigen Schulter-Rotatoren.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

An 3 Ergometern sind in 3 verschiedenen Ebenen jeweils Drehbewegungen in unterschiedliche Richtungen auszuführen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch einen einstellbaren Widerstand und die Drehgeschwindigkeit, werden die Arm- und Schultermuskulatur trainiert.

Das Gerät wird inklusive Fertigungsfundament geliefert.



12.04.032 OBERKÖRPER-ERGOMETER

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße Ø 1,34 m x 1,59 m
 Fallbereich..... Ø 4,40 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe ... 0,00 m

KRAFT

STATION BEIN-ERGOMETER



FUNKTION

Trainieren der Herz-Kreislauffähigkeit und der Beinmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Hierbei sind in der Ausgangsposition die Knie leicht gebeugt und in der Folge beim Treten der Pedale nie vollständig durch-gestreckt. Angeleitet durch eine Schautafel wird durch Einstellen des Tritt-Widerstandes und Variation der Nutzungsdauer die Herz-Kreislauffähigkeit und die Beinmuskulatur trainiert.

Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.



12.04.033 BEIN-ERGOMETER

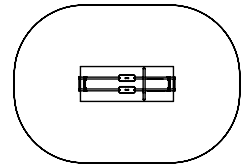
TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 1,22 m x 0,61 m, 0,95 m
 Fallbereich..... 4,22 m x 3,61 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe ... 0,56 m

MOBILISATION

STATION

WELLENLAUFEN



FUNKTION

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

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Auf Rollen gelagerte Pedale werden auf Schienen, durch eigene Körperkraft in Bewegung gesetzt. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Rhythmus und Dauer, wird der gesamte untere Rücken-, Hüft- und Beckenbereich mobilisiert und die Beinmuskulatur aktiviert.

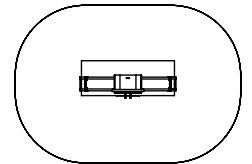
Das Gerät wird inklusive Fertigungsfundament geliefert.

12.04.037 WELLENLAUFEN

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 2,06 m x 0,70 m x 1,50 m
Fallbereich..... 4,85 m x 3,39 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe ... 0,59 m



MOBILISATION**STATION
HÜFTSCHWUNG****FUNKTION**

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

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Eine auf Rollen gelagerte Standfläche, wird auf Schienen durch seitliche Körperverlagerung in Schwung gebracht. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Rhythmus und Dauer, wird die seitliche Rumpfmuskulatur mobilisiert und die Beinmuskulatur aktiviert.

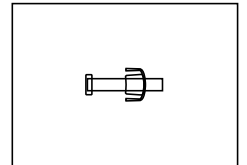
Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.

**12.04.038 HÜFTSCHWUNG****TECHNISCHE ANGABEN**

Gerätemaße 2,06 m x 0,62 m x 1,48 m
 Fallbereich..... 4,85 m x 3,39 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe ... 0,69 m

MOBILISATION

STATION BEINDRÜCKER



FUNKTION

Mobilisierung Kniegelenk.
Aktivierung gesamte Bein Streckmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Ein auf Rollen gelagerter Sitz wird auf Schienen durch das Abstoßen der Beine an einer Trittfläche in Bewegung gesetzt.

Die Sitzposition ist entsprechend der Körpergröße einstellbar. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Rhythmus und Dauer, werden die Kniegelenke mobilisiert und die gesamte Bein Streckmuskulatur aktiviert.

Das Gerät wird inklusive Fertigungsfundament geliefert.

12.04.039 BEINDRÜCKER

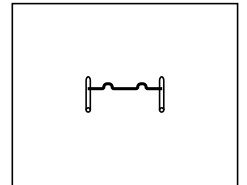
TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 1,56 m x 0,58 m x 0,92 m
Fallbereich..... 4,53 m x 3,58 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe ... 0,50 m



KRAFT

STATION KLIMMZUG PLUS



FUNKTION

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

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

In verschiedenen Griffhaltungen sind Klimmzüge durchzuführen. Durch eine Schautafel angeleitet, wird die Armbeuge-, die Schultermuskulatur und die obere und seitliche Rückenmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.



12.04.040 KLIMMZUG PLUS

TECHNISCHE ANGABEN

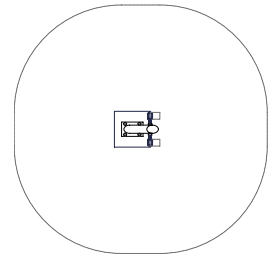
Gerätemaße 1,54 m x 0,71 m x 2,00 m

Fallbereich..... 5,14 m x 4,31 m (Mindestfreiraum)

Freie Fallhöhe ... 1,95 m (Griffhöhe)

KOORDINATION

STATION BEIN-BEWEGER



Lieferung ohne Bank.

FUNKTION

Mobilisierung der Beinmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Der Bein-Beweger kann vor jeder Sitzgelegenheit positioniert werden und regt den eigentlich ruhig sitzenden Nutzer an, die Pedale zu bewegen und die untere Extremität zu mobilisieren und die Beinmuskulatur zu aktivieren. Der Bein-Beweger ist ein sehr niederschwelliges Bewegungsangebot.

*Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.
Für viele Sitzgelegenheiten geeignet.
Lieferung ohne Bank.*



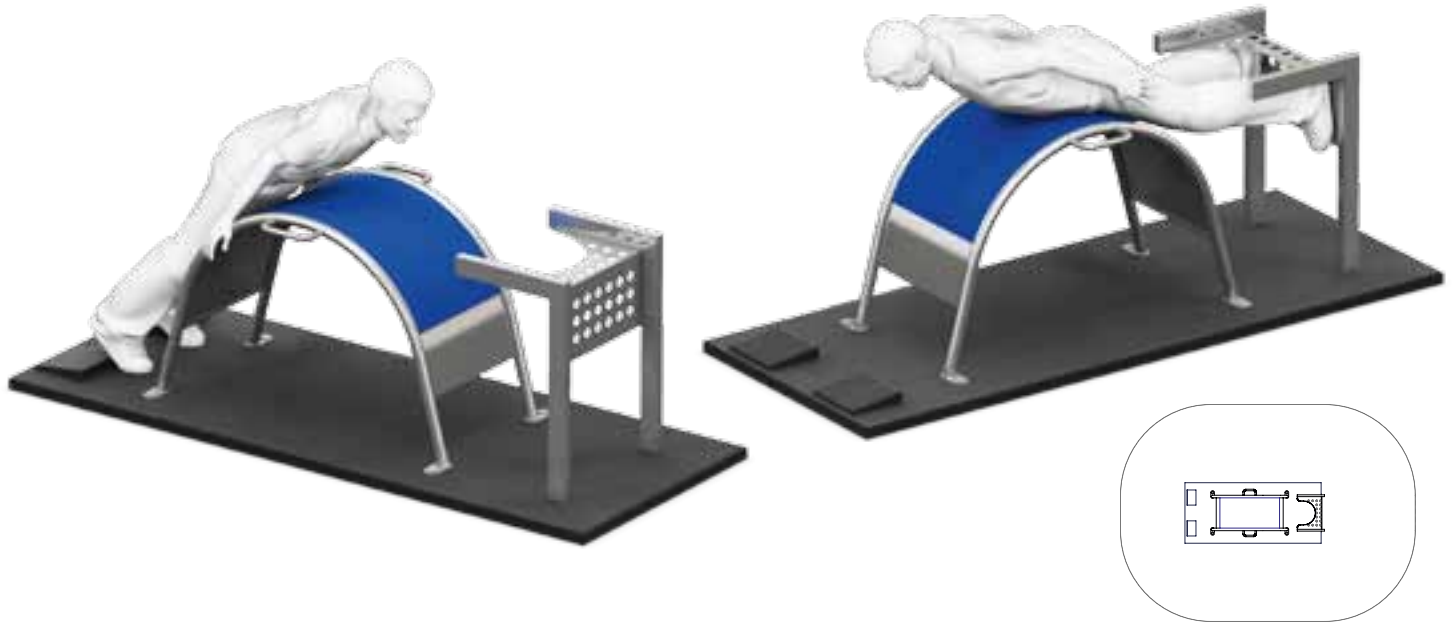
12.04.043 STATION BEIN-BEWEGER

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 0,54 m x 0,50 m x 0,45 m
Fallbereich..... 3,54 m x 3,47 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe ... 0,45 m

KOORDINATION

STATION RÜCKENSTRECKEN UNIVERSAL



FUNKTION

Trainieren der gesamten Rückenstreckmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wahlweise aus der Bauchlage oder aus dem Stand ist der Oberkörper zu heben und zu senken.

Aus dem Stand: Seniorengerechtes trainieren der Rückenstreckmuskulatur, der Kopf/Oberkörper wird nicht zu weit nach vorne geneigt.

Aus der Bauchlage: Mit fixierten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken.

Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die gesamte Rückenstreckmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.

12.04.044 STATION RÜCKENSTRECKEN UNIVERSAL

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 2,17 m x 0,78 m, 0,85 m
 Fallbereich..... 4,75 m x 3,58 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe ... 0,85 m



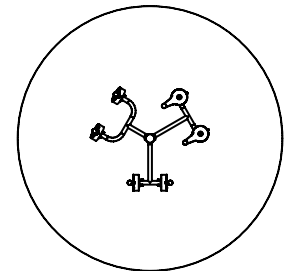
KRAFT

STATION INKLUSIVER OBERKÖRPER-ERGOMETER



FUNKTION

Trainieren der Arm- und Schultermuskulatur, vor allem der wichtigen Schulter-Rotatoren.



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

An 3 Ergometern sind in 3 verschiedenen Ebenen jeweils Drehbewegungen in unterschiedliche Richtungen auszuführen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch einen einstellbaren Widerstand und die Drehgeschwindigkeit, werden die Arm- und Schultermuskulatur trainiert. Ein Kurbel-Paar ist auf die Höhe eines Rollstuhls angepasst.

Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.



12.04.050 INKLUSIVER BERKÖRPER-ERGOMETER

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße Ø 1,34 m x 1,59 m
Fallbereich..... Ø 4,40 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe ... 0,00 m

KRAFT

STATION SITUPS- BEINHEBER-KOMBI



FUNKTION

Trainieren der Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

SITUPS: Aus der Rückenlage mit angewinkelt aufgelegten Beinen ist der Oberkörper zu heben und zu senken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch veränderte Armpositionen, wird die Bauchmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.

BEINHEBER: Aus der Stützposition auf den Unterarmen sind die Beine durch eine Hüft-Beuge-Bewegung an den Oberkörper heran zu ziehen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Absetzen der Beine und Kniewinkelstellung, wird die Hüftbeuge- und untere Bauchmuskulatur trainiert.

12.04.113 SITUPS-BEINHEBER-KOMBI

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 2,57 m x 0,75 m x 1,44 m
Fallbereich..... 5,56 m x 3,75 m (Mindestfreiraum)
Freie Fallhöhe ... 1,26 m

