

Gebrauchsanweisung MED80

Unkopierbar und einzigartig – Schön, dass Sie sich für Geräte von gym80 International entschieden haben!

Willkommen in der Welt von gym80 International. Seit vier Jahrzehnten widmen wir unser Handeln Ihrer Gesundheit, Rehabilitation und Fitness. Trainierende in aller Welt kennen, schätzen und vertrauen uns. Denn was die Marke gym80 International trägt, ist mehr als nur ein Trainingsgerät. Unsere Kraftgeräte stehen für die pure Lust an Bewegung, Gesundheit und Fitness. Mit der Marke gym80 International machen Sie den entscheidenden Schritt hin zum perfekten Training. Qualität, Produktentwicklung und Design auf höchstem Niveau – das ist unser Anspruch. Gestern, heute, immer. Nur so konnten wir zu einem der weltweit führenden Hersteller von Fitness-, Wellness- und Medical-Geräten im Premium Segment aufsteigen.

Code of MED80

Mit dem Code of MED80 haben wir ein einzigartiges Qualitätsversprechen speziell für den Reha- und Präventivbereich entwickelt. Dahinter steckt das Versprechen, mehr zu bieten als sonst üblich. So sind alle MED80-Geräte bei gym80 International bereits serienmäßig mit Eigenschaften ausgestattet, die bei anderen Herstellern nur optional oder gar nicht angeboten werden. Zu erwähnen sind hier beispielsweise der leichte Einstieg, die Bewegungslimitierung, das maximale Bewegungsausmaß, die funktionsnahe Bewegung, die optimale Benutzerfreundlichkeit und das Activity of Daily Life Prinzip, zum Wiedererlernen von Alltagsbewegungen. Zum Code of MED80 gehört natürlich auch, dass unsere Trainingsgeräte die gesetzlichen und regulatorischen Vorgaben (Verordnung (EU) 2017/745 MDR) erfüllen.

Als Medizinproduktehersteller sind wir zertifiziert nach EN ISO 13485.

Der Code of MED80 garantiert, dass alle Geräte so konzipiert sind, dass sie Reha Patienten wie Leistungssportlern gleichermaßen ein optimales Training ermöglichen. Jedes Training lässt sich so gestalten, dass es genau auf die individuellen Anforderungen des Patienten zugeschnitten ist.

Mit dem Kauf eines Gerätes aus dem Hause gym80 International entscheiden Sie sich nicht nur für ein innovatives Trainingsgerät, sondern auch für ein besonders Langlebiges. Dank der hervorragenden Verarbeitung und exzellenter Materialien sind alle unsere Produkte eine Investition in die Zukunft Ihrer medizinischen Einrichtung oder Ihres Gesundheits-Studios.

Gym80 International steht für Zuverlässigkeit, Langlebigkeit und Qualität. Sie erhalten bei uns natürlich auch hervorragende Garantieleistungen, wie beispielsweise 25 Jahre auf den Rahmen.

Inhalt

Code of MED80.....	1
1. Für Ihre Sicherheit.....	4
1.1 Allgemeine Warnhinweise.....	4
1.2 Indikation /Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	6
1.4 Vorsichtsmaßnahmen.....	7
1.5 Maximales Benutzergewicht.....	7
1.6 Medizinische Zweckbestimmung.....	8
1.7 Angaben und Symbole auf Etiketten.....	8
2. Montage.....	8
3. Pflege und Wartung.....	9
Wartungsplan.....	10
3.1 Reinigung und Pflege des Rahmens.....	11
3.2 Reinigung und Pflege der Polster.....	11
3.3 Reinigung und Pflege der Gewichtsblock Führungsstangen.....	11
3.4 Reinigung und Pflege der gehärteten Wellen.....	11
3.5 Reinigung und Pflege der Sitzverstellung.....	11
4. Allgemeine Einstellungen der Geräte.....	12
4.1 Einstellen der Gewichtsbelastung bei Geräten mit Steckgewichten.....	12
4.2 Einstellen von Sitz- und Stützpolstern mit Rastbolzenverstellung.....	12
4.3 Einstellen von Sitzen mit Pneumatik-Verstellung.....	13
4.4 Verstellung der Polsterrolle.....	13
4.5 Verstellung von Trainingsarmen mit Rastbolzenverstellung.....	13
4.6 Einstellungen des Bewegungsbegrenzers RLS.....	14
4.7 Karabinerhaken.....	14
5. Übungsanleitungen.....	15
5.1 Obere Extremitäten.....	15
5.1.1 Rumpfstemme (Geräte-Nr. 03210).....	15
5.1.2 Schulterabduktor (Gerät-Nr. 03211).....	16
5.1.3 Überzugmaschine (Geräte-Nr. 03212).....	17
5.1.4 Schulterrotator (Geräte-Nr. 03213).....	18
5.1.5 Bruststabilisator (Geräte-Nr. 03244).....	19
5.1.6 Haltungsstabilisator (Geräte-Nr. 03248).....	20
5.1.7 Stützstemme mit verstellbarem Arm (Geräte-Nr. 03246).....	21
5.1.8 Rückenzugmaschine mit Rückenlehne (Geräte-Nr. 03257).....	22
5.1.9 Rumpfstemme Dual (Geräte-Nr. 03260).....	23
5.1.10 Rückenzugmaschine Dual (Geräte - Nr. 03261).....	24
5.1.11 Rudermaschine Dual (Geräte-Nr. 03262).....	25
5.1.12 BWS Stabilisator mit Steckgewichten (Geräte - Nr.03263).....	26
5.1.13 Bruststabilisator und Haltungsstabilisator Kombi (Geräte -Nr. 03287).....	27
5.1.14 Rückenzug und Schulterdrückmaschine Kombi (Geräte - Nr. 03288).....	29
5.2 Rumpf.....	31
5.2.1 Rotationsmaschine (Geräte- Nr. 03225).....	31

5.2.2	Streckschlinge (Gerät-Nr. 03229).....	32
5.2.3	Rückenstrecker Full Range (Geräte-Nr. 03249).....	33
5.2.4	Bauchmuskelmachine mit rundem Brustpolster (Geräte-Nr. 03255).....	34
5.2.5	Lateralmaschine mit Trainingsarm (Geräte-Nr. 03243).....	35
5.2.6	Vorderer Rumpfheber (Geräte - Nr. 03215).....	36
5.2.7	Untere Bauchbank (Geräte-Nr. 03232).....	37
5.2.8	Seitlicher Rumpfheber (Geräte - Nr. 03235).....	38
5.2.9	Hinterer Rumpfheber, kniend (Geräte - Nr. 03236).....	39
5.2.10	Hinterer Rumpfheber, stehend (Geräte-Nr. 03237).....	40
5.2.11	Beinhebergerät mit Armlängen Anpassung (Geräte-Nr. 03254).....	41
5.2.12	Bauchbeuger und Rückenstrecker Kombi (Geräte - Nr. 03285).....	42
5.2.13	Beckenheber (Geräte - Nr. 03218).....	44
5.3	Untere Extremität.....	45
5.3.1	Kniestrecker mit Bewegungsbegrenzer (Geräte-Nr. 03201).....	45
5.3.2	Kniebeuger liegend mit Bewegungsbegrenzer (Geräte - Nr. 03202).....	47
5.3.3	Kniebeuger sitzend mit Bewegungsbegrenzer (Geräte-Nr. 03203).....	48
5.3.4	Funktionsstemma sitzend/liegend (Geräte Nr. 03283).....	50
5.3.5	Wadentrainer (Geräte-Nr. 03206).....	51
5.3.6	Gesäß Maschine (Geräte-Nr. 03216).....	52
5.3.7	Adduktionsmaschine (Geräte-Nr. 03223).....	53
5.3.8	Abduktionsmaschine (Geräte-Nr. 03224).....	54
5.3.9	Multi Hip Maschine (Geräte- Nr. 03256).....	55
5.3.10	Beinstrecker stehend (Geräte-Nr. 03228).....	57
5.3.11	Beinbeuger stehend (Geräte - Nr. 03259).....	58
5.3.12	Gesäßmuskel-Bank (Geräte-Nr. 03233).....	59
5.3.13	Gesäßmuskel-Bank mit Unterschenkelauflage (Geräte- Nr. 03234).....	60
5.3.14	Beinpresse sitzend (Geräte-Nr. 03258).....	61
5.3.15	Abduktion und Adduktion Kombi (Geräte-Nr. 03280).....	62
5.3.16	Kniebeuger und Kniestrecker Kombi (Geräte- Nr. 03286).....	63
5.4	Universell.....	65
5.4.1	Seilzug Explosiv (Geräte - Nr. 03241).....	65
5.4.2	Seilzug vertikal Explosiv (Geräte - Nr. 03242).....	66
5.4.3	Seilzug Vertikal (Wandmontage) (Geräte - Nr.03265).....	67
5.4.4	Seilzug Universal (Wandmontage) (Geräte-Nr. 03266).....	68
6.	Equipment.....	69
6.1	Fußadapter 3- teilig (Geräte - Nr.2651).....	69
7.	Mobility.....	70
7.1	Mobility Qube Smart (Geräte-Nr. 04979).....	70
8.	Service & Kundendienst.....	71
9.	Konformitätserklärung.....	71
10.	Entsorgung.....	71
11.	Garantie / Gewährleistung.....	71
12.	Ansprechpartner.....	71

1. Für Ihre Sicherheit

Die MED80 Trainingsgeräte sind Medizinprodukte der Klasse I nach EU-Medizinprodukte-Verordnung 2017/745 (MDR) und entsprechend für den Einsatz in medizinischen Einrichtungen hergestellt und zugelassen.

1.1 Allgemeine Warnhinweise

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vollständig durch, bevor Sie die Trainingsgeräte verwenden und bewahren Sie diese auf, um bei Bedarf (z.B. Wartungsarbeiten) darin nachschlagen zu können.

Außerdem finden Sie eine aktuelle Version der Gebrauchsanweisung auf unserer Internetseite www.med80.de

Sollten Sie Fragen haben wenden Sie sich gerne telefonisch an uns oder über das Kontaktformular auf unserer Internetseite.

Lesen und beachten Sie alle Hinweise und Warnungen an dem Trainingsgerät!

Beachten Sie vor Verwendung der Geräte die folgenden Hinweise.

- An der MED80 Gerätserie darf ohne Erlaubnis des Herstellers nichts geändert werden. Gegebenenfalls müssen zur Sicherstellung des sicheren Gebrauchs, geeignete Untersuchungen u. Prüfungen anschließend durchgeführt werden.
- **WARNHINWEIS!** Zu starkes Trainieren kann zu gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen.
- Bei ungewöhnlich starkem Leistungsabfall beenden Sie das Training sofort.
- Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen benutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung vom Eigentümer geregelt ist.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird, siehe **Wartungsplan S.10**
- Defekte Teile sind durch geschulte gym80 Techniker auszutauschen und das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu nutzen.

Für die Trainer/Therapeuten

- Jedes Gerät muss vor dem Training von dem Therapeuten / Trainer individuell auf jeden Trainierenden eingestellt werden. Dabei ist auf folgende Punkte zu achten: Die ROM (Range Of Motion = Bewegungsausmaß) ist so einzustellen, dass ein verletzungsfreies und achsengerechtes Training gewährleistet wird. Gelenksendstellungen sind grundsätzlich zu vermeiden. Die Polster sind so einzustellen, dass ein achsengerechtes und verletzungsfreies Training möglich ist.

Achtung!!!

Verletzungsrisiko, Gelenke dürfen nie komplett gestreckt werden. Besondere Vorsicht, z. B. bei Hypermobilität, usw.

- Stellen Sie sicher, dass sich der Trainierende / Patient vor Anwendung des Trainingsgerätes dehnt und/oder sich aufwärmt. Das kann am entsprechenden Trainingsgerät durch ein wesentlich leichteres Gewicht als das

- Trainingsgewicht erfolgen
- Kinder dürfen sich nicht auf dem Trainingsgerät oder in der Nähe des Trainingsgerätes aufhalten. Bewegliche Teile und andere Gerätekomponenten stellen eine Gefahr für Kinder dar.
 - Stellen Sie sicher, dass der Trainierende / Patient in die Funktionsweise und die möglichen Gefahren des Trainingsgerätes eingewiesen ist.
 - Gewichtsblock: Verwenden Sie ausschließlich den Original gym80 International Steckpin. Falls Sie nicht sicher sind, fragen Sie den Verantwortlichen und gegebenenfalls unseren Service & Kundendienst.
 - Verwenden Sie das Trainingsgerät nur auf einem glatten und festen Untergrund. Jedes Wackeln bedeutet Gefahr! Wird das Gerät umgestellt, lassen Sie die Standsicherheit von autorisierten Service-Technikern überprüfen.
 - Werden Ersatzteile benötigt, verwenden Sie nur Originalersatzteile von gym80 International. Sollten keine Originalteile verwendet werden, kann der korrekte Betrieb des Trainingsgerätes beeinträchtigt werden oder die Garantie erlöschen. Dazu gehören jegliche Veränderungen und/oder Manipulationen. Eben genanntes kann zu Risiken für Patienten, Anwender und Dritte führen.
 - Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen (Reinigung und Gerätepflege ausgenommen) dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden.
 - Entfernen Sie keine Kennzeichen vom Gerät, insbesondere Sicherheitskennzeichen und Warnhinweise. Beschädigte Warnhinweise sind zu ersetzen.

Für den Trainierenden

- Falsches oder übermäßiges Training auf dem Trainingsgerät kann zu Verletzungen und gesundheitlichen Schäden führen.
- Beachten Sie strikt die Gebrauchsanweisung bevor Sie mit dem Trainingsgerät arbeiten. Trainieren Sie nur in der dafür vorgesehenen Position und Geschwindigkeit. Darüber hinaus sollte die Bewegung immer in kontrollierter Art und Weise durchgeführt werden.
- Tragen Sie zum Training geeignete Trainingskleidung. Weite Kleidung kann dazu führen, dass sie sich in den Teilen des Gerätes verhängt.
- Inspizieren Sie das Trainingsgerät bevor Sie es verwenden. Verwenden Sie es nicht, wenn Sie Schäden oder Probleme bei den Verstellungen (siehe Kapitel 3 und 4) feststellen. Versuchen Sie nicht kaputte oder beschädigte Trainingsgeräte oder Komponenten selbst zu reparieren. Informieren Sie den Verantwortlichen und gegebenenfalls den Service & Kundendienst. Benutzen Sie das Gerät erst, wenn es vollständig fachgerecht instandgesetzt wurde.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend der Anweisung des Therapeuten, bzw. nach den Vorgaben des Arztes.
- Niemals während des Betriebs in das Gerät bzw. sich bewegende Teile (Trainingsarm / Gewichtsblock / Seile / Riemen) fassen. Halten Sie alle Körperteile wie Kopf, Füße, Finger oder Haare fern von bewegten Teilen.
- Verwenden Sie niemals ein Trainingsgerät, an dem eine Schutzverkleidung fehlt oder beschädigt ist.
- Es dürfen keine Gegenstände in Geräteöffnungen oder zwischen die Gewichtsböcke gesteckt werden. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung gelangen, muss die Übung auf vorsichtige Art und Weise abgebrochen werden, dann ist der Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht möglich ist, ist der Kundendienst zu kontaktieren.
- Entfernen Sie keine Kennzeichen vom Gerät, insbesondere Sicherheitskennzeichen und Warnhinweise.

- Beschädigte Warnhinweise sind zu ersetzen.
- Benutzen Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Zweck.
 - Vor Übungsbeginn sollte ein Handtuch auf das Polster gelegt werden.
 - Es dürfen keine Extragewichte wie z.B. Hantelscheiben zur Erhöhung des Gewichtes verwendet werden.
 - Gewichtsblok: Stecken Sie niemals Steckgewichte in einer erhöhten Position ab (Freilöcher vom Schwert im Gewichtsblok sind sichtbar). Sollten Sie das Gerät in dieser Situation vorfinden, benutzen Sie es nicht, sondern bitten Sie eine eingewiesene Person um Hilfe.
 - Die Lendenwirbelsäule ist stets gegen die Lehne zu drücken.
 - Trinkflaschen nie direkt auf dem Gerät abstellen.

1.2 Indikation /Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Geräte werden zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur eingesetzt.

Sie sind geeignet bei:

- Muskelatrophie: Unter einer Muskelatrophie versteht man eine Schwächung der Muskelzellen, welche im Krankheitsverlauf zu einem Abbau eben dieser führt. Hieraus entstand der im Allgemeinen bekannte Begriff Muskelschwund, eine Verkleinerung des Durchmessers der einzelnen Skelettmuskeln.
- Gelenkinstabilitäten: Eine Gelenkinstabilität ist eine Verminderung der sicheren, stabilen Führung der das Gelenk bildenden Knochen während einer Bewegung mit gleichzeitiger abnormer Zunahme des möglichen Bewegungsumfanges.
- Bewegungseinschränkungen: Unter einer Bewegungseinschränkung versteht man den teilweisen oder vollständigen Verlust der normalen Beweglichkeit eines oder mehrere Gelenke. Ist die Beweglichkeit eines Gelenks vollkommen eingeschränkt, liegt eine Gelenkversteifung vor.

1.3 Kontraindikation u. Gegenanzeigen

Die Nutzung der Geräte ist immer von der individuellen Indikation des Patienten abhängig und muss vor der Anwendung durch einen Arzt bzw. Therapeuten abgeklärt werden.

Patienten mit den Indikationen:

- Asthma,
- Osteoporose,
- stabile Frakturen, auch nach abgeschlossener Wundheilung
- genetische arterielle Hypertonie,
- kardiale Erkrankungen,
- Diabetes mellitus und Prädiabetes,
- Patienten mit Herzinsuffizienz

vor allem in Kombination mit folgenden Gegebenheiten:

- älter als 45 Jahre
- Raucher,
- Hyperlipidämie,
- Adipositas

- Bisher unregelmäßigen sportliche Betätigung, müssen vor dem Trainingsbeginn ihren Gesundheitszustand durch einen Arzt bzw. Therapeuten bewerten lassen und brauchen bei Bedarf ein ärztliches Attest um die Fitnessgeräte bedenkenfrei und unter Anleitung verwenden zu dürfen.

Patienten mit folgenden Indikationen dürfen nicht an den Geräten trainieren:

- Patienten mit tumorbedingten Schwellungen, Bandscheiben-Prolaps mit neurologischen Ausfällen oder OP-Indikationen,
- Rheuma oder Gicht im akuten Schub
- Osteoporose mit frischen Wirbelkörperbrüchen
- aktivierte Arthrose mit deutlichen Entzündungszeichen (Arthrose Stadium 4)
- schwere Achsfehlstellungen mit Operationsindikation
- Spondylolisthesis
- Arterielle Hypertonie (Grad 2 & 3)

Patienten mit folgenden Symptomen dürfen nicht an den Geräten trainieren:

- Fieber
- Magen und Bauchschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Offenen Wunden
- Frische Frakturen

1.4 Vorsichtsmaßnahmen

Die Geräte dürfen nicht ohne Zweckbestimmung in Betrieb genommen werden.

- Prüfen Sie vor dem Gebrauch der Geräte dessen Funktionsfähigkeit (u.a. verschlissene Geräteteile, beschädigte Kabel). Weist das Gerät Funktionseinschränkungen auf, darf es bis zur fachgerechten Instandsetzung nicht mehr in Betrieb genommen werden.
- Die Geräte sind nicht steril und sollten nicht von Patienten mit ansteckenden Krankheiten oder offenen Wunden verwendet werden.
- Treten während der Therapie Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auf, muss das Training sofort abgebrochen und ein Arzt konsultiert werden.
- Vor Gebrauch ist das Gerät auf Sicherheitsmängel wie folgt zu überprüfen: Sind alle Schrauben vorhanden und fest. Zeigen sich am Rahmen besondere Veränderungen wie Risse. Ist die Schutzverkleidung vorhanden und mit Schrauben fest mit dem Rahmen verbunden.
- Stellen Sie keine Getränke auf dem Gerät ab. Nie die Schutzverkleidung vom Gerät entfernen.

1.5 Maximales Benutzergewicht

Alle Trainingsgeräte der MED80 Linie sind entsprechend einer maximalen Körpergewichtsbelastung von 150 kg konstruiert. Patienten, die ein höheres Körpergewicht als das eben genannte aufweisen, sollten nicht mit Trainingsgeräten der MED80 Linie trainieren.

1.6 Medizinische Zweckbestimmung

An den Trainingsgeräten trainiert der Anwender unter Aufsicht einer Fachkraft, um im Rahmen einer Prävention oder Rehabilitation Muskulatur aufzubauen oder zu stärken. Das dient zum einen der Kompensierung von Verletzungen oder der Linderung der Folgen von Verletzungen als auch der Verhütung von Verletzungen und Krankheiten, die sich auf untrainierte Muskeln zurückführen lassen. Durch regelmäßige Anwendung der Krafttrainingsmaschinen wird ein Abbau der Muskelkraft vermieden, der Aufbau unterstützt und einer Verkürzung der Muskelstrukturen entgegengewirkt.

1.7 Angaben und Symbole auf Etiketten



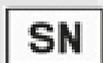
Eindeutige
Produktidentifizierung



Konformitätserklärung



Hersteller



Seriennummer



Medizinprodukt



Herstellungsland
(DE = Deutschland)



Artikelnummer

2. Montage

Die Geräte dürfen nur von gym80 International autorisierten und geschulten Monteuren nach dessen Vorgaben montiert werden.

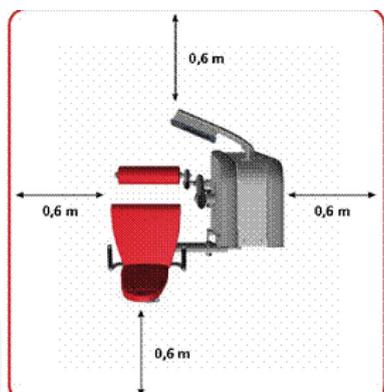
Es muss sichergestellt werden, dass das Trainingsgerät auf einem tragfähigen, ebenen, waagerechten und rutschfesten Boden steht.

Die Mindest-Tragfähigkeit des Bodens muss 5000 N/m² betragen.

Nicht in Räumen mit zu hoher Hitze / Luftfeuchtigkeit aufstellen (Schwimmbädern oder Sauna),

Es sollte sichergestellt werden, dass ausreichend Raum für einen sicheren Zugang und sicheren Gebrauch des Gerätes gegeben ist.

Der Freiraum muss zu allen Seiten min 0,6 Meter, gemessen von der maximalen Größe des Gerätes (größte Stellung des Gerätes – Trainingsarm voll ausgefahren). Dieser Abstand ist wichtig um einen sicheren Ein-/Ausstieg gewährleisten zu können, um ein sicheres Training zu gewährleisten.



Das Gerät ist so aufzustellen, dass der Zugang zu allen Steckverbindungen gewährleistet ist.

3. Pflege und Wartung

gym80 International legt hohen Wert auf eine stabile, solide, wartungsarme und sichere Konstruktion der Trainingsgeräte. Dieses Sicherheitsniveau der Geräte kann jedoch nur gehalten werden, wenn Sie als Betreiber regelmäßig die Trainingsgeräte auf Schäden und Verschleiß überprüfen. Besonderes Augenmerk richten Sie bitte auf:

Bauelement	Fehler
Stahlseile	<ul style="list-style-type: none"> • Brüche an einzelnen Stahllitzen • Knicke • Verformungen an der Kunststoffummantelung
Band	<ul style="list-style-type: none"> • Anriss • Knicke
Arretierzapfen	<ul style="list-style-type: none"> • Springt nicht in Ausgangsstellung zurück • Zu viel Spiel in der Verstellung • Arretierung funktioniert nicht

Bei festgestellten Mängeln sperren Sie das Trainingsgerät, bis es instandgesetzt wurde. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Wartungsplan:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15
	Überprüfen der Seile, Riemen, Umlenkrollen; Funktionsprüfung; Sichtkontrolle des Rahmens und der Anbauteile	Nachziehen der Seil- und Riemenbefestigung	Reinigen und Ölen der Führungsstangen	Nachziehen der Madenschrauben	Überprüfen der Kugellager	Reinigen und ölen der Verstellungen	Reinigen der Polsterrollen, Sitze und PR-Rollen	Reinigen und Fetten der Linearlager	Nachziehen und Fetten der Zapfen	Drehgriffe reinigen und ölen	Gummigriffe überprüfen	Einstiegshilfe innen reinigen und ölen	Exzenter / Umlenkrolle überprüfen
täglich	o						o				o		
halb-jährlich			o			o				o			
jährlich		x		x	x			x	x			x	x

o = durch Physiotherapeuten oder Trainer

x = durch gym80 Servicetechniker

Empfohlene Schmierstoffe und Reinigungsmittel:

zu 3/6/10/12: gym80 Wartungsspray

zu 8/9: Harzfreies Schmierfett

zu 7: Kunstlederreiniger mit Desinfektion von Meliseptol oder Softasept N/Braun Kodan Tinktur

Forté/Schülke&Mayr

Hinweis:

Bei unerwarteten **Störungen** oder Personenschäden wenden Sie sich bitte an:

- info@gym80.de

- service@gym80.de

Bei **schwerwiegenden Unfällen** umgehend unseren PRRC informieren:

- prrc@gym80.de

gym80 International GmbH

Wiesmannstraße 46

45881 Gelsenkirchen
Tel. +49 - (0) 209 – 97064-0
Fax +49 - (0) 209 – 97064-41
E-Mail: service@gym80.de

3.1 Reinigung und Pflege des Rahmens

Verwenden Sie so wenig Wasser wie möglich, um die Maschinen und Geräte zu reinigen. Benutzen Sie stattdessen einen benässten Lappen (z. B. Feuchttuch ohne Alkohol) mit dem Sie alle lackierten Teile wie Rahmen, Trainingsarme, Aluminiumteile und den Gewichtsblock abwischen.

3.2 Reinigung und Pflege der Polster

Die Polster sollten rein aus hygienischen Gründen je nach Frequentierung (zusätzlich zur Desinfektion) regelmäßig mit einem Kunstlederreiniger, siehe Punkt 7 im Wartungsplan, gereinigt werden. Verwenden Sie am besten einen Kunstlederreiniger, der in einem Arbeitsgang reinigt und desinfiziert. Sollte kein Kunstlederreiniger zur Verfügung stehen, können Sie auch eine schwache Seifenlauge verwenden. Haben Sie sich für eine helle Polsterfarbe entschieden, sollten Sie berücksichtigen, dass diese wesentlich pflegeintensiver ist als dunkle Polsterfarben. Im Gegensatz zu einem hellen Polster sieht ein dunkles Polster wesentlich länger neuwertig aus. Verschwitzte, noch nicht gewaschene, schwarze oder dunkle Trainingskleidung kann zur Verfärbung der hellen Polster beitragen. Tests bei unseren Polsterherstellern haben ergeben, dass so gut wie alle Verfärbungen und Verunreinigungen auf diesen Umstand zurückzuführen sind.

3.3 Reinigung und Pflege der Gewichtsblock Führungsstangen

Überprüfen Sie, ob sich Schmutz vor den Einlaufhülsen des Oberteils befindet. Entfernen Sie ihn gegebenenfalls. Halten Sie einen Lappen oder ein Stück Pappe hinter die Führungsstangen – auf ihnen laufen die Steckgewichte. Sprühen Sie das gym80 Wartungsspray auf die Stangen. Putzen Sie die Führungsstangen sauber. Sprühen Sie anschließend noch einmal Wartungsspray auf die Stangen; wischen Sie es aber diesmal nicht ab.

3.4 Reinigung und Pflege der gehärteten Wellen

Gehärtete Wellen werden in Geräten wie der Funktionsstemme eingesetzt. Auf ihnen laufen nicht wie auf den Führungsstangen PVC Hülsen, sondern Linearlager. Überprüfen Sie, ob sich Schmutz vor den Linearlagern befindet. Entfernen Sie ihn gegebenenfalls. Reinigen Sie die Wellen wie die Führungsstangen, nur mit dem Unterschied, dass Sie diese nach dem Reinigen nicht mit Öl einsprühen, sondern einen leichten Fettfilm auftragen. Benutzen Sie dazu einen geeigneten Lappen oder Pinsel. Bringen Sie auch Fett in die Lagereinläufe. Verwenden Sie nur ein hochwertiges, geruchloses, harzfreies Schmierfett.

3.5 Reinigung und Pflege der Sitzverstellung

Sitzverstellungen müssen unabhängig davon, ob sie manuell oder pneumatisch bedient werden, ganz nach oben gefahren werden. Reinigen Sie nun die beiden unter dem Sitz befindlichen Sitzsäulen mit gym80 Wartungsspray und sprühen diese dann erneut ein, so dass ein dünner Film auf den Säulen verbleibt. Bringen Sie anschließend den Sitz in die unterste Position. Verfahren Sie mit dem Rest der nun freigewordenen Säulen wie oben beschrieben. Verwenden Sie für die Reinigung der Drehgriffe ein sauberes, Flusen freies Tuch. Anschließend sprühen Sie die Drehteile der Griffe mit gym80 Wartungsspray dünn ein. Überprüfen Sie abschließend die Leichtgängigkeit der Drehgriffe.

4. Allgemeine Einstellungen der Geräte

4.1 Einstellen der Gewichtsbelastung bei Geräten mit Steckgewichten

Wählen Sie ein für den Trainierenden/Patienten geeignetes Trainingsgewicht aus.

ACHTUNG!

Wählen Sie ein geeignetes Gewicht! Eine Überbelastung kann zu Schäden am Sehnen-Band Apparat bzw. im Gelenkbereich führen. Die aufgedruckten kg-Angaben auf den Steckgewichten sind Anhaltswerte und nicht geeicht. Die auf den Patienten wirkende Kraft bzw. Drehmomente sind durch Gerätespezifische Über- und Unterstellungen bzw. durch die integrierte Drehmomentkurve der Geräte nicht identisch und stimmen nicht mit den kg-Angaben an den Steckgewichten überein.

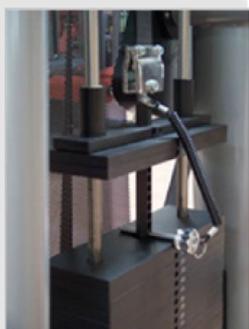
ACHTUNG!

Ziehen Sie keinen Steckpin heraus, wenn sich ein Gewicht in erhöhter Position befindet und das Schwert sichtbar ist. Sollte dies der Fall sein, informieren Sie sofort eine verantwortliche Person. Das herunterfallende Gewicht könnte Sie sonst verletzen.

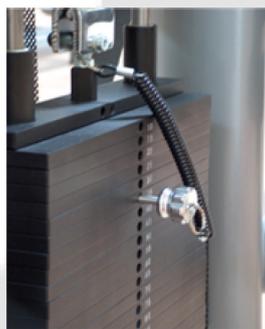
Falls das Gewicht (der Widerstand) verändert werden soll, bringen Sie den Steckgewichtsblock in seine Ruhestellung. Ziehen Sie den Steckpin und stecken ihn in die Bohrung der Gewichtsplatte, die Ihrer Trainingsbelastung entspricht.

ACHTUNG!

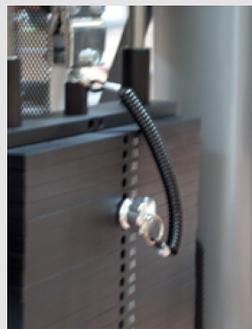
Achten Sie darauf, dass die Arretierung richtig eingerastet ist. Falls nicht können sich diese beim Training lösen und zu Verletzungen führen.



FALSCH!



FALSCH!



RICHTIG!

4.2 Einstellen von Sitz- und Stützpolstern mit Rastbolzenverstellung

Greifen Sie das Polster mit der einen Hand und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen und schieben den Sitz (das Polster) in die gewünschte Position. Lassen Sie den Rastbolzen los und verschieben den Sitz (das Polster) bis er in der nächstliegenden Position einrastet.



ACHTUNG!

Achten Sie darauf, dass die Arretierung richtig einrastet. Nicht richtig eingerastete Sitze / Polster können sich beim Training lösen und zu Verletzungen führen!

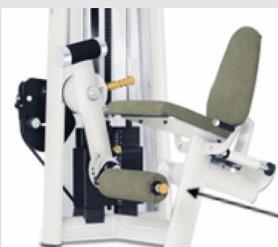
4.3 Einstellen von Sitzen mit Pneumatik-Verstellung



Zum Ausfahren des Sitzes ziehen Sie den Auslösehebel nach oben, bis die richtige Höhe erreicht ist. Befinden Sie sich auf dem Sitz, müssen Sie den Sitz entlasten. Die Gasdruckfeder kann Ihr Körpergewicht nicht heben.

Zum Einfahren des Sitzes drücken Sie diesen nach unten und ziehen den Auslösehebel nach oben. Drücken Sie den Sitz gegen die Federkraft bis in die gewünschte Position nach unten. Lassen Sie den Auslösehebel los. Befinden Sie sich auf dem Sitz, entlasten Sie den Sitz, ziehen den Auslösehebel nach oben und drücken den Sitz mit Ihrem Körpergewicht nach unten. Lassen Sie den Auslösehebel los.

4.4 Verstellung der Polsterrolle



Greifen Sie mit einer Hand die Achse der Polsterrolle. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen und drehen Sie die Polsterrolle in die gewünschte Position. Lassen Sie den Arretierungszapfen wieder los und drehen Sie die Polsterrolle, bis sie in der nächsten Position einrastet.

ACHTUNG! Achten Sie darauf, dass alle Rastbolzen richtig eingerastet sind. Nicht richtig eingerastete Verstellungen können sich beim Training lösen und zu Verletzung führen.

4.5 Verstellung von Trainingsarmen mit Rastbolzenverstellung

Legen Sie den Handballen auf den Knauf des Zapfens. Ziehen Sie nun die Schiebehülse mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger an den ausgestellten Rand hoch und verstellen dann den Trainingsarm in die gewünschte Position (Bild 1). Lassen Sie die Schiebehülse wieder los und drehen den Trainingsarm, bis er in der nächsten Position einrastet (Bild 2).



Bild 1



Bild 2

4.6 Einstellungen des Bewegungsbegrenzers RLS:

Freilauf des RLS: Ziehen Sie den Rastbolzen des Bewegungsbegrenzers (RLS), der sich hinter dem Drehteller des Trainingsarmes befindet und drehen Sie ihn in die Position B1= Freilauf. Arretieren Sie in dieser Position den Rastbolzen. In dieser Stellung des Bewegungsbegrenzers, können Sie dann über den gesamten Bewegungsradius des Trainingsarmes trainieren. Wenn Sie nur über einen begrenzten Radius trainieren möchten, drehen Sie den Bewegungsbegrenzer mit gezogenem Rastbolzen in die von Ihnen gewünschte Winkelstellung. Arretieren Sie in dieser Position den Rastbolzen. Der Bewegungsbegrenzer lässt sich in 10° (Grad) Abstufungen verstellen. Bremsen Sie den Trainingsarm ab, bevor er auf den Anschlag des Bewegungsbegrenzers trifft.

Warnhinweis: Voreingestellte Bewegungsbegrenzer können die Bewegung des Nach-Benutzers behindern.



Rastbolzen

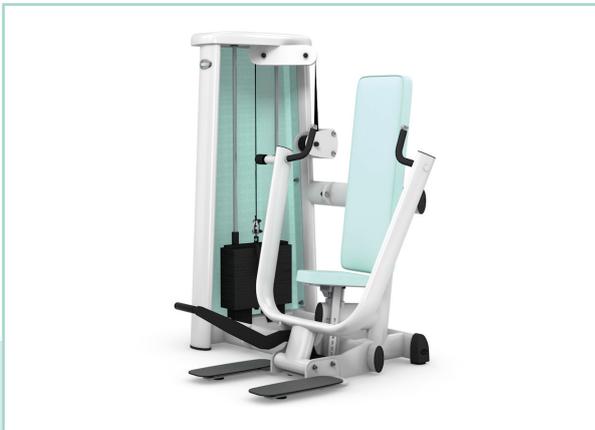
4.7 Karabinerhaken

Je nach Trainings- und/oder Therapieziel kann der Standard-Griff entfernt und durch einen anderen Griff oder eine Schlaufe ersetzt werden (siehe 4.7). Um den Griff vom Gerät zu lösen, betätigen Sie den Karabinerhaken und entfernen Sie den Griff. Jetzt können sie einen anderen Griff oder Schlaufe in den Karabinerhaken hängen. Sobald Sie den Karabinerhaken loslassen, schließt sich dieser von allein. Überprüfen Sie vor Trainingsbeginn, ob der Griff oder die Schlaufe mit dem Karabinerhaken fest verbunden ist.

5. Übungsanleitungen

5.1 Obere Extremitäten

5.1.1 Rumpfstemme (Geräte-Nr. 03210)

**Länge:**

1350 mm

Breite:

1510 mm

Höhe:

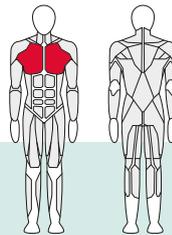
1570 mm

Gewichtspaket:

85 kg

Gesamtgewicht:

355 kg

**Allgemein:**

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Brustmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Brustmuskel (M. pectoralis), Deltamuskel (M. deltoideus), Seitlicher Sägemuskel (M. serratus anterior), Dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. trizeps brachii).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzhöhe:

Setzen Sie sich auf den Sitz. Ziehen Sie den auf der rechten Seite, unter dem Sitzpolster befindlichen Hebel, nach oben. Der Sitz fährt nun mit Ihnen bis in die unterste Position. Jetzt lassen den Sitz so weit hochfahren, bis die zwei waagrecht angebrachten Griffe des Trainingsarmes sich auf der Mitte Ihrer Brust befinden.

Einstiegshilfe:

Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Rücken an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie Ihren rechten Fuß

auf den Hebel der Einstiegshilfe. Die Einstiegshilfe befindet sich rechts unten vor Ihnen. Drücken Sie die Einstiegshilfe langsam und kontrolliert, so weit wie möglich nach unten. Dabei wird der Trainingsarm nach vorn und dass von Ihnen abgesteckte Trainingsgewicht nach oben gebracht. Wählen Sie die von Ihnen bevorzugte Griffhaltung aus zwei bestehenden Griffmöglichkeiten, (waagrecht oder senkrecht) am Trainingsarm. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper und umfassen Sie die Griffe. Entlasten Sie nun die Einstiegshilfe, indem Sie langsam und kontrolliert Ihren Fuß zurücknehmen und ihn wieder auf den Boden stellen.

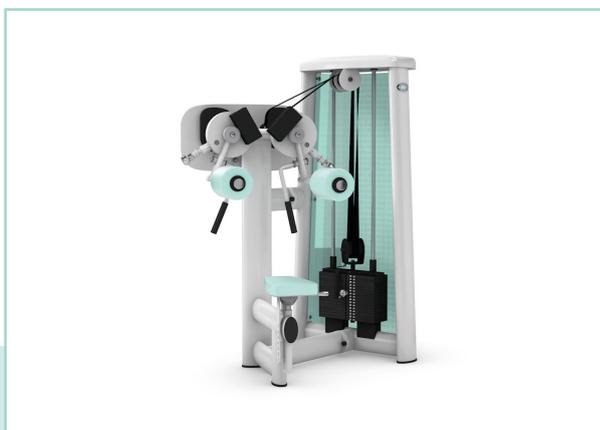
Trainieren:

Lassen Sie den Trainingsarm langsam zurückkommen, indem Sie Ihre Ellenbogen anwinkeln. Nachdem Sie Ihre maximale Dehnung erreicht haben (nicht überdehnen), drücken Sie Ihre Arme ebenso langsam und kontrolliert bis zur annähernden Streckung der Ellenbogen durch (Ellenbogengelenk nie komplett strecken).

Beenden des Trainings:

Drücken Sie den Trainingsarm nach vorn und betätigen Sie dabei erneut die Einstiegshilfe. Wenn Sie spüren, dass die Einstiegshilfe den Trainingsarm, bzw. das Trainingsgewicht übernommen hat, lösen Sie Ihre Hände von den Griffen und lassen die Einstiegshilfe langsam bis in die Ausgangsposition zurückkommen.

5.1.2 Schulterabduktor (Geräte-Nr. 03211)



Länge:

1200 mm

Breite:

1440 mm

Höhe:

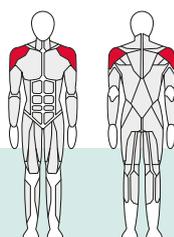
1570 mm

Gewichtspaket:

55 kg

Gesamtgewicht:

305 kg



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Schultermuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Deltamuskel (M. deltoideus), Obergrätenmuskel (M. supraspinatus), Kapuzenmuskel (M. trapezius), Rautenmuskel (M. rhomboideus), Schulterblattheber (M. levator scapulae).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellen der Trainingsarme:

Achten Sie darauf, dass beide Trainingsarme senkrecht nach unten oder in einer von Ihnen bevorzugten Stellung stehen. Überprüfen Sie zusätzlich diese Einstellung in den Sichtfenstern der Drehpunkteller. Sollte eine Korrektur nötig sein, umfassen Sie mit einer Hand einen Trainingsarm am Polster und ziehen mit Ihrer anderen Hand den Rastbolzen. Nun verstellen sie den Arm in die für Sie optimale Trainingsposition und lassen Sie den Rastbolzen wieder einrasten. Verfahren Sie genauso mit dem anderen Trainingsarm.

Sitzeinstellung:

Setzen Sie sich in Richtung Brustpolster aufrecht auf den Sitz. Stellen Sie dabei Ihre Füße schulterbreit auseinander. Ziehen Sie den Hebel, der sich auf der rechten Seite unter dem Sitzpolster befindet, nach oben. Der Sitz fährt nun mit Ihnen in die unterste Position. Überprüfen Sie, ob sich die zwei Drehpunktachsen der Maschine, die sich vor Ihrer Brust befinden, mit Ihren Schultergelenkdrehpunkten übereinstimmen. Sollte dies nicht der Fall sein, so bedienen Sie noch einmal den Hebel und lassen den Sitz so weit hochfahren, bis diese Drehpunkte übereinstimmen.

Training:

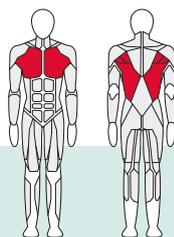
Umfassen Sie mit Ihren Händen die beiden Pendelgriffe und positionieren Sie Ihre Oberarme vor die Polster der Trainingsarme. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Nun heben Sie beide Arme in einem Halbkreis langsam und kontrolliert so weit an, bis sich Ihre Oberarme in einem rechten Winkel zu Ihrem Körper befinden. Lassen Sie Ihre Arme wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkommen. Um ein aufeinander schlagen der Gewichtsplatten in der untersten Position zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition abbremsen, um dann wieder erneut Widerstand auszuüben.

5.1.3 Überzugmaschine (Geräte-Nr. 03212)



Länge: 1720 mm	Breite: 1120 mm	Höhe: 1570 mm
--------------------------	---------------------------	-------------------------

Gewichtspaket: 60 kg	Gesamtgewicht: 290 kg
--------------------------------	---------------------------------



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Brustmuskulatur (M. pectoralis major), Seitlicher Sägemuskel (M. serratus anterior), breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzhöhereinstellung:

Setzen Sie sich auf den Sitz der Maschine. Überprüfen Sie, ob die Drehachse des Trainingsarmes mit dem Mittelpunkt Ihres Schultergelenks übereinstimmt. Sollte das nicht der Fall sein, stehen Sie wieder auf. Umfassen Sie das Sitzpolster mit der einen Hand und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen, der sich vorne, unterhalb des Sitzes befindet. Bringen Sie nun den Sitz auf die für Sie optimale Höhe. Lassen Sie den Rastbolzen wieder los und bewegen Sie das Sitzpolster bis der Rastbolzen einrastet.

Einstiegshilfe:

Setzen Sie sich wieder hin. Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Rücken an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf den Hebel der Einstiegshilfe. Die Einstiegshilfe befindet sich rechts unten vor Ihnen. Drücken Sie die Einstiegshilfe langsam und kontrolliert mit Ihrem Fuß so weit wie möglich nach unten. Dabei werden der Trainingsarm und das von Ihnen abgesteckte Trainingsgewicht nach oben gebracht.

Trainieren:

Bringen Sie Spannung in Ihren Oberkörper und umfassen Sie die beiden Griffe des Trainingsarmes, die sich hinter Ihrem Kopf befinden. Entlasten Sie nun die Einstiegshilfe, indem Sie langsam Ihren Fuß zurücknehmen und ihn wieder auf den Boden stellen. Ziehen Sie den Trainingsarm in einem Halbkreis, langsam und kontrolliert bis kurz vor Ihren Bauch nach vorn. Dann lassen Sie den Arm wieder langsam und kontrolliert bis in die Trainingsausgangsposition zurückkommen.

Beenden des Trainings:

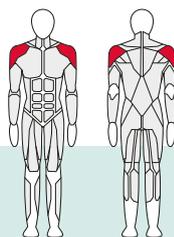
Lassen Sie den Trainingsarm zurückkommen und betätigen Sie dabei erneut die Einstiegshilfe mit Ihrem Fuß. Wenn Sie spüren, dass die Einstiegshilfe den Trainingsarm, bzw. das Trainingsgewicht übernommen hat, lösen Sie Ihre Hände von den Griffen und lassen Sie die Einstiegshilfe langsam bis in die Ausgangsposition zurückkommen.

5.1.4 Schulterrotator (Geräte-Nr. 03213)



Länge: 2100 mm	Breite: 1500 mm	Höhe: 1570 mm
--------------------------	---------------------------	-------------------------

Gewichtspaket: 60 kg	Gesamtgewicht: 260 kg
--------------------------------	---------------------------------



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Schultermuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Deltamuskel (M. deltoideus), Kapuzenmuskel (M. trapezius), drei-köpfiger Oberarmmuskel (M. trizeps brachii).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzhöhereinstellung:

Setzen Sie sich auf den Sitz. Überprüfen Sie, ob sich die zwei waagrecht angebrachten Griffe des Trainingsarmes unmittelbar über Ihren Schultern befinden. Korrigieren Sie ggf. Ihre Sitzhöhe, in dem Sie wieder aufstehen und den Sitz mit einer Hand am Polster umfassen. Ziehen Sie jetzt den Rastbolzen, der sich vorne, unterhalb des Sitzes befindet. Bei gezogenem Rastbolzen ist es nun möglich, den Sitz abzusenken, oder hochzuziehen. Bringen Sie nun den Sitz auf die für Sie optimale Höhe. Lassen sie den Rastbolzen wieder los und bewegen Sie das Sitzpolster bis der Rastbolzen einrastet.

Einstiegshilfe:

Setzen Sie sich wieder auf den Sitz. Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Rücken an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf den Hebel der Einstiegshilfe. Die Einstiegshilfe befindet sich rechts unten vor Ihnen. Drücken Sie die Einstiegshilfe langsam und kontrolliert mit Ihrem Fuß so weit wie möglich nach unten. Dabei werden der Trainingsarm und das von Ihnen abgesteckte Trainingsgewicht nach oben gebracht. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper und umfassen Sie die Trainingsgriffe. Entlasten Sie nun die Einstiegshilfe, indem Sie langsam Ihren Fuß zurücknehmen und ihn wieder auf den Boden stellen.

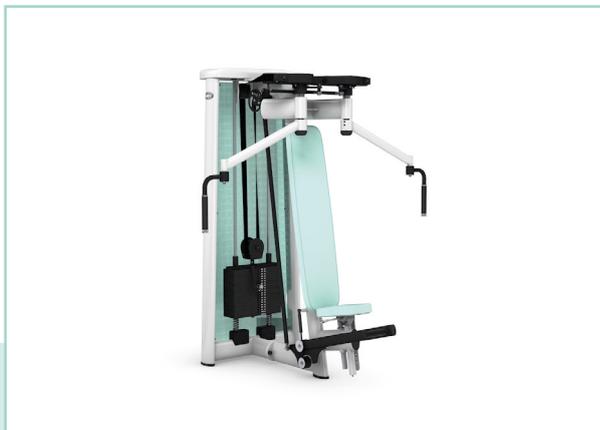
Trainieren:

Lassen Sie den Trainingsarm langsam zurückkommen, indem Sie Ihre Ellenbogen anwinkeln. Nachdem Sie Ihre maximale Schulterkontraktion erreicht haben (nicht überdehnen), drücken Sie Ihre Arme mit der gleichen moderaten Geschwindigkeit, bis zur annähernden Streckung der Ellenbogen nach oben (Ellenbogengelenk nie komplett strecken).

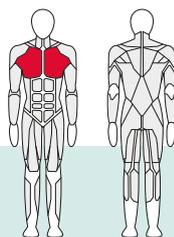
Beenden des Trainings:

Lassen Sie den Trainingsarm zurückkommen und betätigen Sie dabei erneut die Einstiegshilfe mit Ihrem Fuß. Wenn Sie spüren, dass die Einstiegshilfe den Trainingsarm, bzw. das Trainingsgewicht übernommen hat, lösen Sie Ihre Hände von den Griffen und lassen Sie die Einstiegshilfe langsam bis in die Ausgangsposition zurückkommen.

5.1.5 Bruststabilisator (Geräte-Nr. 03244)



Länge: 1460 mm	Breite: 800 mm	Höhe: 1570 mm
Gewichtspaket: 70 kg	Gesamtgewicht: 280 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Brustmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Brustmuskel (Pectoralis), Deltamuskel (Deltatoideus), Unterschulter-Blatt Muskel (Subscapularis), zweiköpfiger Oberarmmuskel (Biceps Brachii).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht und gerade auf den Sitz des Bruststabilisators. Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass sich die zur Seite ausgestreckten Arme ungefähr auf Schulterhöhe befinden und Sie die Griffe mit den Händen umgreifen können. Die Ellenbogen zeigen nach außen; die Handgelenke werden aktiv stabilisiert. Um keine zu starke Vordehnung am Bewegungsbeginn zu erzwingen, kann der Winkel der Startposition verändert werden. Links und rechts befindet sich über Ihnen jeweils ein Rastbolzen. Mit der einen Hand umgreifen Sie den Trainingsarm und mit

der anderen Hand ziehen Sie den Rastbolzen. Bewegen Sie den Arm in die für Sie passende Position. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Trainingsarm bis der Rastbolzen einrastet. Genauso Verfahren Sie mit dem anderen Trainingsarm.

Bewegungsausführung:

Die beiden Griffstangen mit leicht gebeugten Ellenbogen langsam und kontrolliert vor dem Körper nach vorne führen und abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückbewegen.

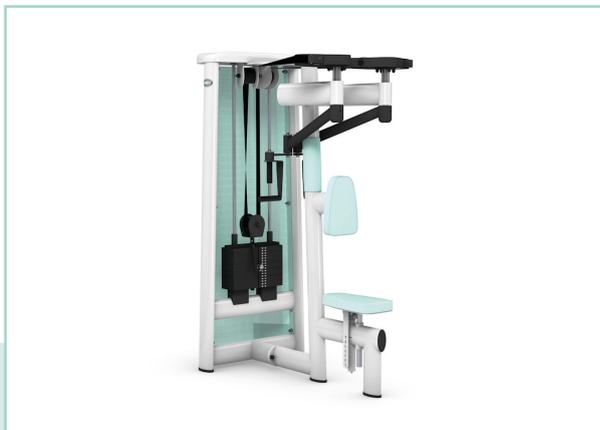
Hinweise:

Die Ellenbogen in der Umkehrphase nur so weit hinter die Schulterachse zurückführen, wie es die individuelle Beweglichkeit im Schulter- und Brustbereich erlaubt. Die Rückwärtsbewegung rechtzeitig und kontrolliert abbremsen, um Schulterverletzungen zu vermeiden.

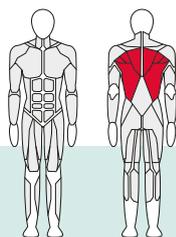
Variation:

Die Übung kann auch einarmig ausgeführt werden.

5.1.6 Haltungsstabilisator (Geräte-Nr. 03248)



Länge: 1300 mm	Breite: 760 mm	Höhe: 1790 mm
Gewichtspaket: 70 kg	Gesamtgewicht: 265 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: Rautenmuskel (Rhomboiden), Kapuzenmuskel (Trapezius), Rundmuskel (Teres), Untergrätenmuskel (Infraspinatus), Deltamuskel (Deltoideus).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht und gerade auf den Sitz des Haltungsstabilisators. Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass sich die zur Seite ausgestreckten Arme ungefähr auf Schulterhöhe befinden und Sie die Griffe mit den Händen umgreifen können. Die Schultergelenke möglichst in Deckung mit den Drehachsen der beiden Trainingsarme bringen. Die Arme schulterhoch nach vorne in der Waagerechten halten und die beiden senkrechten Griffstangen im Parallelgriff (Handrücken zeigen nach außen) umfas-

sen. Die Handgelenke werden aktiv stabilisiert und der Rücken gerade gehalten.

Bewegungsausführung:

Die beiden Griffstangen mit beiden Armen langsam und kontrolliert auseinanderziehen. Die nach außen zeigenden Ellenbogen werden dabei hinter die Schulterachse zurückgeführt. Anschließend werden die Arme kontrolliert abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

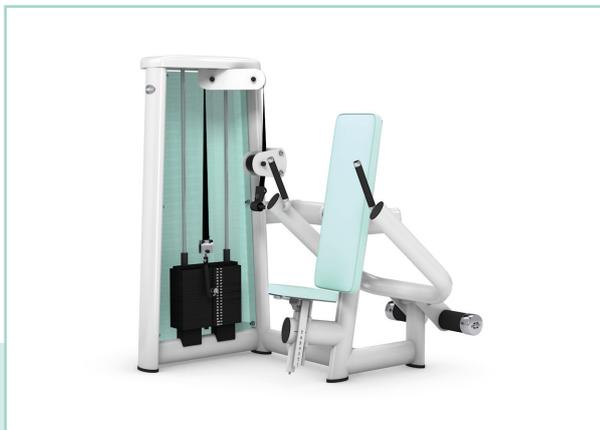
Hinweise:

Die Arme dürfen nicht nach unten ausweichen; am Ende der Bewegung die Schulterblätter bewusst nach hinten gleichzeitig nach innen zusammenziehen. In der Negativphase das Gewicht langsam absenken und die Arme nur so weit wieder nach vorne führen, dass die Muskulatur unter Spannung steht und die Steckgewichte nicht abgelegt werden.

Variation:

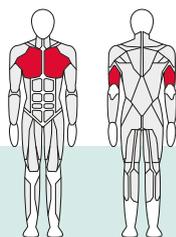
Eine besondere Konzentration auf das Zusammenziehen der Schulterblätter beugt insbesondere die Haltungsschwäche Rundrücken im Brustwirbelbereich mit nach vorne verlagertem Schultergürtel vor.

5.1.7 Stützstemme mit verstellbarem Arm (Geräte-Nr. 03246)



Länge: 1400 mm	Breite: 850 mm	Höhe: 1570 mm
--------------------------	--------------------------	-------------------------

Gewichtspaket: 85 kg	Gesamtgewicht: 305 kg
--------------------------------	---------------------------------



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Armstreckmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: dreiköpfiger Oberarmmuskel (Trizeps Brachii), Deltamuskel (Deltoideus), breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Brustmuskel (Pectoralis).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Ausgangsposition:

Sitzposition an der Stützstemme: Sitzhöhe so einstellen, dass die Griffe des Trainingsarms etwa in Brusthöhe sind. Um keine zu starke Vordehnung am Bewegungsbeginn zu erzwingen, kann der Winkel der Startposition verändert werden. Rechts neben Ihnen befindet sich ein Rastbolzen. Umgreifen Sie den Trainingsarm mit der einen Hand und mit der anderen Hand ziehen Sie den Rastbolzen. Bewegen Sie den Trainingsarm in die für Sie passende Position. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Trainingsarm bis der Rastbolzen einrastet.

Wenn die Einstellung des Gerätes abgeschlossen ist, umgreifen Sie die seitlichen Griffe. Die Ellenbogen zeigen schräg nach hinten, Handgelenke aktiv stabilisieren.

Bewegungsausführung:

Die beiden Griffstangen langsam und kontrolliert nach unten bis zur annähernden Streckung der Ellenbogengelenke drücken (Ellenbogengelenk nie komplett strecken). Anschließend werden die Arme langsam und kontrolliert abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Hinweise:

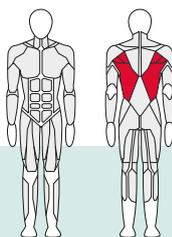
Kopf aufrecht und Rücken gerade halten.

5.1.8 Rückenzugmaschine mit Rückenlehne (Geräte-Nr. 03257)



Länge:	Breite:	Höhe:
1600 mm	1800 mm	2290 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
105 kg	295 kg



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: Breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskel (Rhomboiden), Kapuzenmuskel (Trapezius), Deltamuskel (Deltoides), zweiköpfiger Oberarmmuskel (Bizeps Brachii).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Ausgangsposition:

Aufrechte Sitzposition am Schulterblattfixator: Sitzhöhe so verstellen, dass die Knie tiefer als die Hüfte sind. Links und rechts befindet sich über Ihnen jeweils ein Rastbolzen. Mit der einen Hand umgreifen Sie den Trainingsarm und mit der anderen Hand ziehen Sie den Rastbolzen. Bewegen Sie den Arm in die für Sie passende Position. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Trainingsarm bis der Rastbolzen einrastet. Genauso verfahren Sie mit dem anderen Trainingsarm. Wenn die Einstel-

lung des Gerätes abgeschlossen ist, umgreifen Sie im Stand die beiden Griffe im Ristgriff und setzen Sie sich auf den Sitz. Die Handgelenke aktiv stabilisieren und mit fast gestreckten Armen die Ellenbogen exakt unter den Griffen halten.

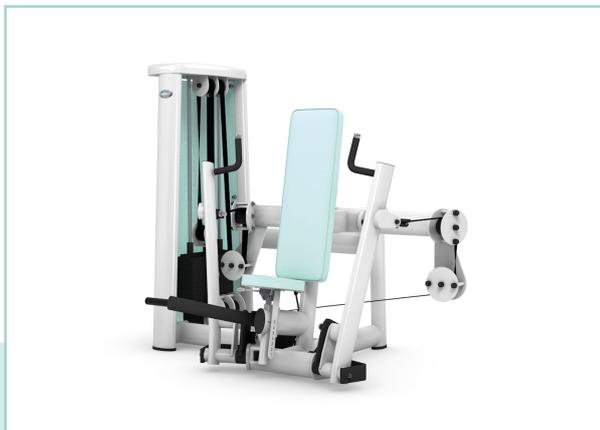
Bewegungsausführung:

Zunächst die Schultern bewusst herabziehen und dann die Griffe langsam mit beiden Armen, die Ellbogen zeigen nach außen, senkrecht bis etwa auf Nackenhöhe herabziehen. Anschließend werden die Arme kontrolliert abbremsend wieder in die fast gestreckte Ausgangsposition zurückgeführt.

Variation:

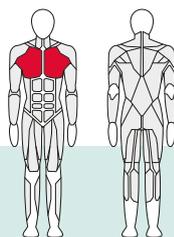
Handstellung bzw. Griff variieren: zeigt der Handrücken zum Gesicht (Ristgriff), liegt die Wirkung mehr bei den Schultermuskeln, zeigt der Handrücken nach vorne (Kammgriff), werden mehr die Armbeuger (Bizeps) trainiert.

5.1.9 Rumpfstemme Dual (Geräte-Nr. 03260)



Länge: 1660 mm	Breite: 1850 mm	Höhe: 1570 mm
--------------------------	---------------------------	-------------------------

Gewichtspaket: 85 kg	Gesamtgewicht: 460 kg
--------------------------------	---------------------------------



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Brustmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Brustmuskel (M. pectoralis), Deltamuskel (M. deltoideus), Seitlicher Sägemuskel (M. serratus anterior), Dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. trizeps brachii).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzhöhe:

Setzen Sie sich auf den Sitz. Ziehen Sie den auf der rechten Seite unter dem Sitzpolster befindlichen Hebel. Fahren Sie den Sitz in die unterste Position und lassen den Hebel los. Betätigen Sie noch einmal den Hebel. Lassen Sie den Sitz soweit hochfahren bis sich die zwei waagrecht angebrachten Griffe des Trainingsarmes in Höhe Ihrer Brustmitte befinden.

Einstiegshilfe:

Achten Sie darauf, dass Ihr gesamter Rücken an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf den Hebel der Einstiegshilfe. Die Einstiegshilfe befindet

sich rechts unten vor Ihnen. Drücken Sie die Einstiegshilfe langsam und kontrolliert mit Ihrem Fuß, soweit wie möglich nach unten. Dabei werden die Trainingsarme nach vorne und dass von Ihnen abgesteckte Trainingsgewicht nach oben gebracht. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper und umfassen Sie die Trainingsgriffe. Entlasten Sie nun die Einstiegshilfe, indem Sie langsam Ihren Fuß zurücknehmen und ihn wieder auf den Boden stellen. Wählen Sie die von Ihnen bevorzugte Griffhaltung aus zwei bestehenden Griffmöglichkeiten (waagrecht oder senkrecht) an den Trainingsarmen aus. Umfassen Sie die Griffe. Entlasten Sie die Einstiegshilfe, indem Sie Ihren Fuß langsam zurücknehmen und wieder auf den Boden stellen.

Trainieren:

Lassen Sie die Trainingsarme langsam zurückkommen, indem Sie Ihre Ellenbogen anwinkeln (nicht überdehnen). Drücken Sie dann Ihre Arme ebenso langsam und kontrolliert bis zur annähernden Streckung der Ellenbogen nach vorne (Ellenbogengelenk nie komplett strecken).

Beenden des Trainings:

Drücken Sie die Trainingsarme nach vorn. Betätigen Sie erneut die Einstiegshilfe mit ihrem Fuß. Wenn Sie spüren, dass die Einstiegshilfe die Trainingsarme bzw. das Trainingsgewicht übernommen hat, lösen Sie Ihre Hände von den Griffen und lassen die Einstiegshilfe langsam und kontrolliert bis in die Ausgangsposition zurückkommen.

5.1.10 Rückenzugmaschine Dual (Geräte-Nr. 03261)



Länge:

1680 mm

Breite:

1400 mm

Höhe:

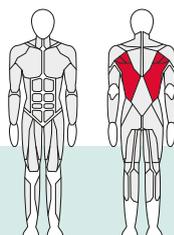
2250 mm

Gewichtspaket:

105 kg

Gesamtgewicht:

480 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: Breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskel (Rhomboiden), Kapuzenmuskel (Trapezius), Deltamuskel (Deltoides), zweiköpfiger Oberarmmuskel (Bizeps Brachii).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Ausgangsposition:

Aufrechte Sitzposition, Blickrichtung zur Maschine. Sitzhöhe so verstellen, dass die Knie tiefer als die Hüfte sind. Wenn die Einstellung des Gerätes abgeschlossen ist, umgreifen Sie im Stand die beiden Griffe im Ristgriff und setzen Sie sich auf den Sitz. Die Handgelenke aktiv stabilisieren und mit fast gestreckten Armen die Ellenbogen exakt unter den Griffen halten.

Bewegungsausführung:

Die Handgriffe werden langsam und kontrolliert bis auf Höhe der Ohren heruntergezogen. In der Negativphase langsam und kontrolliert abbremsend wieder fast bis zur Ausgangsposition führen. Zum Beenden der Übung bei fast gestreckten Armen, langsam vom Sitz aufstehen und das Gewicht langsam und kontrolliert absetzen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen sollen die Gewichtsplatten nicht abgesetzt werden.

Hinweise:

Während der Bewegung Gesäß, Bauch, Rücken und Schultern anspannen und den Kopf aufrecht halten.

5.1.11 Rudermaschine Dual (Geräte-Nr. 03262)



Länge:

1800 mm

Breite:

1220 mm

Höhe:

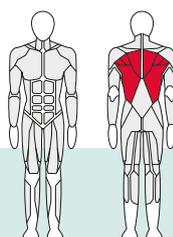
1570 mm

Gewichtspaket:

85 kg

Gesamtgewicht:

415 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskel (Rhomboiden), Kapuzenmuskel (Trapezius), Rundmuskel (Teres), Deltamuskel (Deltoideus), Armbeugemuskeln (Bizeps)

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstiegshilfe:

Stellen Sie Ihren linken Fuß auf den Hebel der Einstiegshilfe. Die Einstiegshilfe befindet sich links unten vor Ihnen. Drücken Sie die Einstiegshilfe langsam und kontrolliert mit Ihrem Fuß, so weit wie möglich nach unten. Dabei werden die Trainingsarme nach vorne und dass von Ihnen abgesteckte Trainingsgewicht nach oben gebracht. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper und umfassen Sie die Trainingsgriffe. Entlasten Sie nun die Einstiegshilfe, indem Sie langsam Ihren Fuß

zurücknehmen und ihn wieder auf den Boden stellen. Wählen Sie die von Ihnen bevorzugte Griffhaltung aus zwei bestehenden Griffmöglichkeiten (waagrecht oder senkrecht) an den Trainingsarmen aus. Umfassen Sie die Griffe. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Entlasten Sie die Einstiegshilfe, indem Sie Ihren Fuß langsam zurücknehmen und wieder auf den Boden stellen.

Ausgangsposition:

Aufrechte Sitzposition an der Rudermaschine. Blickrichtung zur Maschine. Die Sitzhöhe wird so eingestellt, dass die Oberkante des Brustpolsters etwa das Schlüsselbein erreicht. Das Brustpolster wird so eingestellt, dass die Finger der nach vorne ausgestreckter Hand die Trainingsgriffe gerade erreichen. Der Oberkörper wird aktiv stabilisiert. Die Hände umgreifen die Griffe.

Bewegungsausführung:

Zunächst die Schultern bewusst zurückziehen und dann die Griffe langsam mit beiden Armen, die Ellbogen zeigen nach unten hinten, zum Körper heranziehen. Anschließend werden die Arme kontrolliert abbremsend wieder in die fast gestreckte Ausgangsposition der Arme zurückgeführt. Zwischen den einzelnen Wiederholungen sollen die Gewichtsplatten nicht abgesetzt werden.

Hinweise:

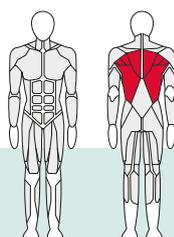
Während der Bewegung Gesäß, Bauch, Rücken und Schultern anspannen und den Kopf aufrecht halten.

5.1.12 BWS Stabilisator mit Steckgewichten (Geräte-Nr. 03263)



Länge: 1260 mm	Breite: 660 mm	Höhe: 1160 mm
--------------------------	--------------------------	-------------------------

Gewichtspaket: 55 kg	Gesamtgewicht: 150 kg
--------------------------------	---------------------------------



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: Breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskel (Rhomboideen), Kapuzenmuskel (Trapezius), Rundmuskel (Teres), Deltamuskel (Deltoideus),

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes..

Ausgangsposition:

Aufrechte Sitzposition 90° Stellung in Schulter und Ellbogengelenken.

Bewegungsausführung:

Zunächst die Arme/Schultern bewusst zurückziehen und dann die Armpolster mit beiden Armen langsam nach außen drücken. Anschließend werden die Arme kontrolliert abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt. Zwischen den einzelnen Wiederholungen sollen die Gewichtsplatten nicht abgesetzt werden.

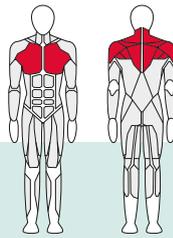
Hinweise:

Während der Bewegung Gesäß, Bauch, Rücken und Schultern anspannen und den Kopf aufrecht halten.

5.1.13 Bruststabilisator und Haltungsstabilisator Kombi (Geräte-Nr. 03287)



Länge: 1350 mm	Breite: 778 mm	Höhe: 1940 mm
Gewichtspaket: 105 kg	Gesamtgewicht: 400 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung Bruststabilisator:

Kräftigung der Brustmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Brustmuskel (M. pectoralis), Deltamuskel (M. deltoideus), Unterschulterblattmuskel (M. subscapularis), zweiköpfiger Oberarmmuskel (M. biceps brachii).

Zielsetzung Haltungsstabilisator:

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskel (Rhomboiden), Kapuzenmuskel (Trapezius), Rundmuskel (Teres), Deltamuskel (Deltoideus), Armbeugemuskeln (Bizeps)

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Ausgangsposition Bruststabilisator:

Setzen Sie sich aufrecht und gerade auf den Sitz des Kombigerätes. Die Sitzhöhe ist so einzustellen,

dass sich die zur Seite ausgestreckten Arme ungefähr auf Schulterhöhe befinden und Sie die Griffe mit den Händen umgreifen können. Das Brustpolster so einstellen, dass sich die Schultergelenke unterhalb der Drehpunkte der Trainingsarme befinden. Die Ellenbogen zeigen nach außen; die Handgelenke werden aktiv stabilisiert. Um keine zu starke Vordehnung am Bewegungsbeginn zu erzwingen, kann der Winkel der Startposition verändert werden. Links und rechts befindet sich über Ihnen jeweils ein Rastbolzen. Mit der einen Hand umgreifen Sie den Trainingsarm und mit der anderen Hand ziehen Sie den Rastbolzen. Bewegen Sie den Arm in die für Sie passende Position. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Trainingsarm bis der Rastbolzen einrastet. Genauso Verfahren Sie mit dem anderen Trainingsarm.

Bewegungsausführung Bruststabilisator:

Die beiden Griffstangen mit leicht gebeugten Ellenbogen langsam und kontrolliert vor dem Körper nach vorne führen und abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückbewegen.

Hinweise Bruststabilisator:

Die Ellenbogen in der Umkehrphase nur so weit hinter die Schulterachse zurückführen, wie es die individuelle Beweglichkeit im Schulter- und Brustbereich erlaubt. Die Rückwärtsbewegung rechtzeitig

und kontrolliert abbremsen, um Schulterverletzungen zu vermeiden.

Ausgangsposition Haltungsstabilisator:

Setzen Sie sich aufrecht und gerade auf den Sitz des Kombigerätes. Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass sich die zur Seite ausgestreckten Arme ungefähr auf Schulterhöhe befinden und Sie die Griffe mit den Händen umgreifen können. Die Rückenpolster so einstellen, dass die Schultergelenke möglichst in Deckung mit den Drehachsen der beiden Trainingsarme liegen. Die Arme schulterhoch nach vorne in der Waagerechten halten und die beiden senkrechten Griffstangen im Parallelgriff (Handrücken zeigen nach außen) umfassen. Die Handgelenke werden aktiv stabilisiert und der Rücken gerade gehalten.

Bewegungsausführung Haltungsstabilisator:

Die beiden Griffstangen mit beiden Armen langsam und kontrolliert auseinanderziehen. Die nach außen zeigenden Ellenbogen werden dabei hinter die Schulterachse zurückgeführt. Anschließend werden die Arme kontrolliert abbremsend wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

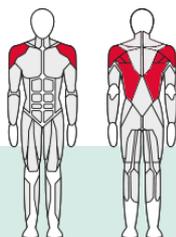
Hinweise Haltungsstabilisator:

Die Arme dürfen nicht nach unten ausweichen; am Ende der Bewegung die Schulterblätter bewusst nach hinten gleichzeitig nach innen zusammenziehen. In der Negativphase das Gewicht langsam absenken und die Arme nur so weit wieder nach vorne führen, dass die Muskulatur unter Spannung steht und die Steckgewichte nicht abgelegt werden.

5.1.14 Rückenzug und Schulterdrückmaschine Kombi (Geräte-Nr. 03288)



Länge: 1460 mm	Breite: 1540 mm	Höhe: 1660 mm
Gewichtspaket: 105 kg	Gesamtgewicht: 385 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Zielsetzung Rückenzug:

Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskel (Rhomboideen), Kapuzenmuskel (M. trapezius), Deltamuskel (M. deltoideus), zweiköpfiger Oberarmmuskel (Bizeps Brachii).

Zielsetzung Schulterdrücken:

Kräftigung der Schultermuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Deltamuskel (M. deltoideus), Kapuzenmuskel (M. trapezius), dreiköpfiger Oberarmmuskel (M. trizeps brachii).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Möchten Sie ohne Gewichtsplatten trainieren, stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Ausgangsposition Rückenzug:

Aufrechte Sitzposition am Schulterblattfixator. Die für Sie optimale Sitzhöhe wählen Sie in Absprache

mit Ihrem Trainer/Therapeuten. Setzen Sie sich auf das Sitzpolster. Unter Ihrem Sitz befindet sich ein Hebel, ziehen Sie diesen nach oben, jetzt fährt der Sitz mit Ihnen nach unten. Bewegen Sie sich langsam nach oben, bis Sie die für Sie optimale Position erreicht haben, lassen Sie anschließend den Hebel los. Rechts hinter Ihnen befindet sich ein Rastbolzen, greifen Sie diesen mit der einen Hand und mit der anderen Hand bewegen Sie den Arm in die für Sie passende Position. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Trainingsarm bis der Rastbolzen einrastet. Wenn die Einstellung des Gerätes abgeschlossen ist, umgreifen Sie im Stand die beiden Griffe und setzen Sie sich auf den Sitz. Die Handgelenke aktiv stabilisieren und mit fast gestreckten Armen die Ellenbogen exakt unter den Griffen halten.

Bewegungsausführung Rückenzug:

Die Handgriffe werden langsam und kontrolliert bis auf Höhe der Ohren heruntergezogen. In der Negativphase langsam und kontrolliert abbremsend wieder fast bis zur Ausgangsposition führen. Zum Beenden der Übung bei fast gestreckten Armen, langsam vom Sitz aufstehen und das Gewicht langsam und kontrolliert absetzen. Zwischen den einzelnen Wiederholungen sollen die Gewichtsplatten nicht abgesetzt werden.

Ausgangsposition Schulterdrücken:

Setzen Sie sich auf den Sitz. Die für Sie optimale Sitzhöhe legen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten fest. Bringen Sie nun den Sitz auf die für Sie optimale Höhe. Setzen Sie sich auf das Sitzpolster. Unter Ihrem Sitz befindet sich ein Hebel, ziehen Sie diesen nach oben, jetzt fährt der Sitz mit Ihnen nach unten. Bewegen Sie sich langsam nach oben, bis Sie die für Sie optimale Position erreicht haben, lassen Sie anschließend den Hebel los. Überprüfen Sie, ob sich die zwei Griffe des Trainingsarmes unmittelbar über Ihren Schultern befinden. Korrigieren Sie ggf. die Einstellung der Trainingsarme, in dem Sie wieder aufstehen und Sie den Rastbolzen, der sich hinter der Rückenlehne befindet, ziehen. Bei gezogenem Rastbolzen ist es nun möglich, die Arme in die richtige Position zu bringen. Lassen Sie den Rastbolzen wieder los und bewegen Sie die Trainingsarme bis der Rastbolzen einrastet.

Bewegungsausführung Schulterdrücken:

Umfassen Sie die Griffe und drücken Sie Ihre Arme mit moderater Geschwindigkeit, bis zur annähernden Streckung der Ellenbogen nach oben (Ellenbogengelenk nie komplett strecken). Nachdem Sie Ihre Endposition der Streckung erreicht haben lassen Sie den Trainingsarm langsam zurückkommen, bis Sie fast Ihre Ausgangsposition erreicht haben. Zum Beenden der Übung bringen Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition und setzen Sie das Gewicht ab. Zwischen den einzelnen Wiederholungen sollen die Gewichtsplatten nicht abgesetzt werden.

5.2 Rumpf

5.2.1 Rotationsmaschine (Geräte-Nr. 03225)

**Länge:**

1400 mm

Breite:

1630 mm

Höhe:

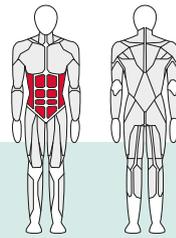
1570 mm

Gewichtspaket:

85 kg

Gesamtgewicht:

300 kg

**Allgemein:**

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Bauch- und Rückenstreckmuskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis), innerer und äußerer schräger Bauchmuskel (Obliquus internus und externus), Rückenstreckmuskulatur (Erector spinae).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Verstellen des Trainingsgerätes:

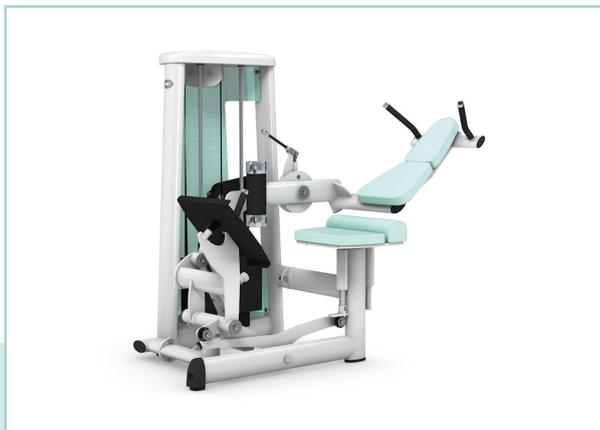
Setzen Sie sich aufrecht auf den Sitz der Maschine. Stellen Sie die seitlichen Hüftpolster so ein, dass sie sich eng an Ihrer Hüfte befinden. Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen das Rückenpolster. Das Rückenpolster ist so einzustellen, dass Sie einen geraden Rücken haben. Ziehen Sie mit Ihrem Arm den Trainingsarm herunter, bis die Polster Ihre Schultern berühren. Legen Sie Ihre Oberarme auf die vor Ihnen rechts und links neben Ihrem Körper befindlichen Rundpolster. Klemmen Sie mit Ihren Oberschenkel-

innenseiten das sich zwischen Ihren Beinen befindliche Rundpolster, ein. Klappen Sie nun den Hebel, der sich auf der rechten Seite in Höhe Ihrer Hüfte befindet, in Richtung Sitz, ein. Nun können Sie den Trainingsarm seitlich, nach rechts, oder links in einer kreisförmigen Bewegung verstellen. Drehen Sie den Trainingsarm so weit nach links oder rechts, bis Sie die Trainingsausgangsposition erreicht haben, aus der Sie heraus trainieren wollen. Arretieren Sie den Trainingsarm, indem Sie den Hebel wieder loslassen.

Bewegungsausführung:

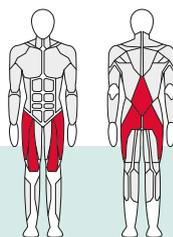
Umgreifen Sie mit Ihren Händen die Griffe. Drehen Sie Ihren Oberkörper gegen den Widerstand des Trainingsarmes langsam und kontrolliert so weit wie möglich zur Seite. Lassen Sie den Trainingsarm ebenso langsam und kontrolliert bis fast in seine Anfangsposition zurückkommen. Um ein aufeinander schlagen der Gewichtsplatten in der untersten Position zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition abbremsen, um dann erneut wieder Widerstand auszuüben. Verfahren Sie in der gleichen Reihenfolge mit der anderen zu trainierenden Seite.

5.2.2 Streckschlinge (Geräte-Nr. 03229)



Länge:	Breite:	Höhe:
1240 mm	1160 mm	1640 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
135 kg	370 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gesamte Rückenstreckmuskulatur (M. erector spinae lumbalis und thoracalis), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadrizeps femoris), Wadenmuskel (M. triceps suare).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Trainingsarmeinstellung:

Umgreifen Sie mit einer Hand den Griff der Rückenlehne. Ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen am Drehpunktsteller. Stellen Sie die Rückenlehne des Trainingsarmes in eine senkrechte Position. Lassen Sie den Zapfen wieder einrasten.

Fußblecheinstellung:

Umfassen Sie mit einer Hand den Fußblechgriff. Betätigen Sie den Rastbolzen der seitlich, unterhalb der Fußplatte angebracht ist. Verstellen Sie das Fußblech in eine mittlere Stellung. Lassen Sie den Zapfen einrasten. Setzen Sie sich auf den Sitz. Achten Sie darauf, dass

sich die hintere Polstererhöhung unmittelbar hinter Ihrem Gesäß befindet. In dieser Sitzposition sollten Ihre Oberschenkel eng vor Ihrem Bauch anliegen. Umfassen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe, die sich neben Ihrem Kopfpolster befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihren nach vorn gebeugtem Oberkörper gegen den Druck des Rückenpolsters und der Fußplatte so weit durch, bis er sich in waagerechter Lage vollkommen durchstreckt. Sollten Sie bei dieser Testübung feststellen, dass der Belastungsweg für Sie zu kurz, zu lang oder das Rückenpolster auf Ihrem Rücken hin und her wandert, müssen Sie noch einmal die Maschine verlassen, um eine Korrektur der zwei Verstellmöglichkeiten vorzunehmen.

Trainieren:

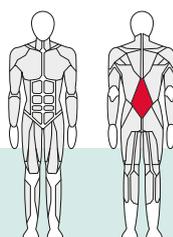
Wenn Sie Ihre optimalen Einstellungen gefunden haben, setzen Sie sich wieder auf den Sitz. Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatte. Stabilisieren Sie Ihre Fußgelenke. Achten Sie während des gesamten Trainings darauf, dass die Füße zu Ihren Unterschenkeln einen rechten Winkel einnehmen. Umfassen Sie die Griffe, die sich neben Ihrem Kopf befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie nun langsam und kontrolliert Ihren nach vorn gebeugtem Oberkörper gegen den Druck des Rückenpolsters und der Fußplatte so weit durch, bis er sich in waagerechter Lage, vollkommen durchstreckt. Richten Sie Ihren Oberkörper ebenso langsam und kontrolliert wieder auf. Um ein aufeinander schlagen der Gewichtsplatten in der untersten Position zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition abbremsen, um dann erneut in die Streckung zu gehen.

5.2.3 Rückenstrecker Full Range (Geräte-Nr. 03249)



Länge: 1490 mm	Breite: 1130 mm	Höhe: 1520 mm
--------------------------	---------------------------	-------------------------

Gewichtspaket: 70 kg	Gesamtgewicht: 380 kg
--------------------------------	---------------------------------



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gesamte Rückenstreckmuskulatur (M. erector spinae lumbalis und thoracalis), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Trainingsarmeinstellung:

Stellen Sie den Trainingsarm mit dem Rastbolzen, in eine fast senkrechte Stellung. (Position „11“ Skala 1) Fassen Sie nun mit einer Hand unter das Polster und ziehen Sie den Zapfen, der sich am Ende der Polsterrolle befindet. Bringen Sie das Polster in eine mittlere Position. (Position: „F“ Skala 2) Setzen Sie

sich auf den Sitz und stellen Sie Ihre Füße mit angewinkelten Knien auf die Fußplatte. Kontrollieren Sie, ob sich die Rückenpolsterrolle in Ihrem oberen Rückenbereich befindet. Stehen Sie wieder auf und korrigieren Sie gegebenenfalls die Höhe des Polsters.

Trainieren:

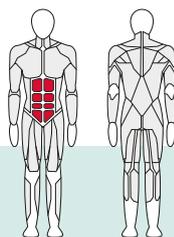
Setzen Sie sich wieder auf die Sitzfläche. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihren leicht nach vorn gebeugten Oberkörper, gegen den Druck des Rückenpolsters so weit durch, bis er sich Wirbel für Wirbel, gegen den Druck des Rückenpolsters, bis zur aufrechten Körperhaltung hin aufrichtet. Senken Sie dann Ihren Oberkörper dann ebenso kontrolliert mit geradem Rücken wieder ab.

5.2.4 Bauchmuskelmaschine mit rundem Brustpolster (Geräte-Nr. 03255)



Länge:	Breite:	Höhe:
920 mm	1090 mm	1570 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
70 kg	290 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis), innerer und äußerer schräger Bauchmuskel (Obliquus internus und externus), querer Bauchmuskel (Transversus abdominis), Hüftbeuger (Iliopsoas).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzeinstellung:

Setzen Sie sich in Richtung Brustpolster aufrecht auf die Maschine. Stellen Sie dabei Ihre Füße schulterbreit unter das Schienenbeinpolster, auf die Fußplatte. Ziehen Sie den auf der rechten Seite unter Ihrem Sitz befindlichen Hebel. Der Sitz fährt mit Ihnen in die unterste Position. Legen Sie nun Ihren linken Oberarm mit der Hand nach oben zeigend auf die Polsterablage. Bedienen Sie erneut den Sitzhebel.

Lassen den Sitz so weit hochfahren, bis Ihr Oberarm einen rechten Winkel zu Ihrem Oberkörper einnimmt und Ihre Achselhöhlen vor der oberen Polsterkante anliegen. Legen Sie beide Unterarme auf das Polster. Die linke Hand liegt locker auf Ihrem rechten Oberarm, die rechte Hand wiederum auf Ihrem linken Oberarm.

Bewegungsausführung:

Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Rollen sie nun Ihren aufgerichteten Körper gegen den Widerstand des Trainingsarmes, Wirbel um Wirbel langsam und kontrolliert im Hüftgelenk zusammen. Lassen Sie Ihren Oberkörper langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

5.2.5 Lateralmaschine mit Trainingsarm (Geräte-Nr. 03243)



Länge:

1460 mm

Breite:

800 mm

Höhe:

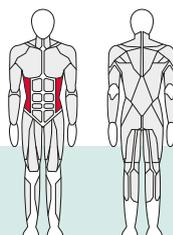
1570 mm

Gewichtspaket:

70 kg

Gesamtgewicht:

280 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Lendenmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: quadratischer Lendenmuskel (Musculus quadratus lumborum), seitliche schräge Bauchmuskulatur (Musculus obliquus externus et internus abdominalis), autochthone Rückenmuskulatur.

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzeinstellung:

Setzen Sie sich gerade und aufrecht mit dem Gesicht zur Maschine, auf den Sitz des Trainingsgerätes. Betätigen Sie den Pneumatikhebel der Sitzeinstellung. Der Sitz ist so einzustellen, dass der Winkel im Kniegelenk über 90° Grad ist und Ihre Füße den Boden berühren. Der Drehpunkt des Gerätes sollte auf der Höhe des Bauchnabels liegen. Das Oberschenkelpolster ist so einzustellen, dass eine Seitwärtsbewegung vermieden wird.

Trainingsarmeinstellung:

Durch Betätigen des Pneumatikhebels ist der Trainingsarm frei beweglich und kann in die Trainingsstart-Position gestellt werden. Die Startposition ist passend zu den körperlichen Fähigkeiten zu wählen.

Trainieren:

Das Ausmaß der Bewegungsausführung ist entsprechend der Trainings-/ Therapieziele auszuwählen. Stellen Sie den Trainingsarm in die für Sie optimale Position ein. Umgreifen Sie mit Ihren Händen den Trainingsarm und ziehen Sie diesen herunter, bis es sich auf Ihren Schultern befindet. Sie befinden sich jetzt seitlich gebeugt in der Vordehnung. Jetzt können Sie langsam und kontrolliert die Last des Trainingsgewichtes aufnehmen. Das Ende der Bewegung ist, wenn Sie Ihren Körper wieder in eine gerade Position führen oder darüber hinaus. Halten Sie kurz diese Position und führen Sie den Trainingsarm langsam und kontrolliert wieder in die Startposition. Wenn Sie die gewünschte Anzahl an Wiederholungen erreicht haben, können Sie den Pneumatik Hebel des Trainingsarmes betätigen und den Trainingsarm auf die andere Seite führen. Wenn der Trainingsarm eingerastet ist, können Sie das Training fortführen.

5.2.6 Vorderer Rumpfheber (Geräte - Nr. 03215)



Länge:

1580 mm

Breite:

800 mm

Höhe:

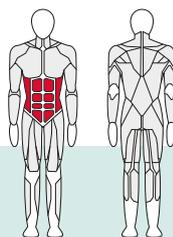
970 mm

Gewichtspaket:

-

Gesamtgewicht:

80 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis), innerer und äußerer schräger Bauchmuskel (Obliquus internus und externus), quere Bauchmuskel (Transversus abdominis), Hüftbeuger (Iliopsoas).

Körperpositionierung:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf das Rückenpolster. Positionieren Sie Ihre Waden auf den Wadenpolstern. Sollten Ihre Oberschenkel zu Ihren Unterschenkeln keinen rechten Winkel einnehmen, verlassen Sie noch einmal das Gerät. Umfassen Sie den Griff, der sich zwischen den beiden Wadenpolstern befindet und ziehen Sie den Zapfen der sich in der Mitte, unterhalb der Wadenpolster befindet. Bringen Sie die Ablagepolster in die für Sie optimale Trainingsposition. Positionieren Sie nun Ihren Körper wieder auf dem Gerät.

Trainieren:

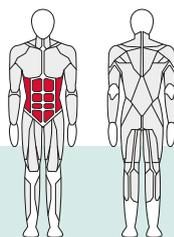
Verschränken Sie Ihre Hände vor der Brust. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Der Oberkörper wird nun langsam und kontrolliert, Wirbel um Wirbel aufgerollt, so dass sich Ihr Brustkorb Ihren Oberschenkeln vorderseits nähert. Senken Sie Ihren Oberkörper anschließend langsam und kontrolliert so weit ab, bis Ihr Rücken annähernd wieder auf dem Polster aufliegt.

5.2.7 Untere Bauchbank (Geräte-Nr. 03232)



Länge:	Breite:	Höhe:
1400 mm	1630 mm	1570 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
-	90 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis) und Hüftbeuger (Iliopsoas)

Körperpositionierung:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf das Rückenpolster. In der Rückenlage befindet sich das Gesäß auf dem kurzen geraden Teil des Polsters. Der untere Rücken liegt auf dem Lordose-Polster (Auswölbung). Um die Intensität der Übung zu verändern, verstellen Sie den Winkel der Bank. Unter dem Kopfende des Polsters befindet sich ein Rastbolzen. Umfassen Sie mit einer Hand den Verstellgriff der Bank und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen heraus. Jetzt können Sie den Winkel der Bank verstellen. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie die Bank bis der Rastbolzen einrastet.

Trainieren:

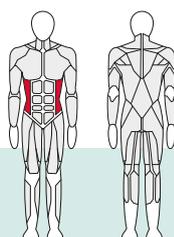
Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Beugen Sie Ihr Hüftgelenk um zirka 90 Grad. Strecken Sie Ihre Beine gerade nach oben. Ihre Beine befinden sich jetzt im rechten Winkel zum Oberkörper. Bewegen Sie jetzt Ihre Fersen mit gestreckten Beinen langsam und kontrolliert nach oben; dabei hebt sich das Gesäß. In der anschließenden Abwärtsbewegung senken Sie Ihre Ferse langsam und kontrolliert nach unten. Bevor Ihr Gesäß das Polster berührt, halten Sie kurz die Position und beginnen dann wieder mit der Aufwärtsbewegung.

5.2.8 Seitlicher Rumpfheber (Geräte - Nr. 03235)



Länge:	Breite:	Höhe:
1250 mm	800 mm	660 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
-	70 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Lendenmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: quadratischer Lendenmuskel (Musculus quadratus lumborum), seitliche schräge Bauchmuskulatur (Musculus obliquus externus et internus abdominalis), autochthone Rückenmuskulatur.

Körperpositionierung:

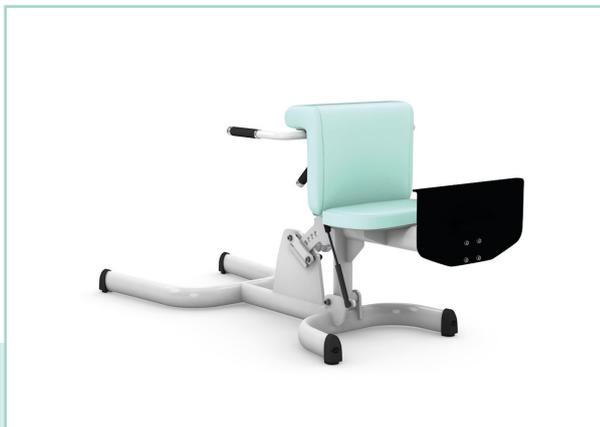
Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatte und legen Sie sich seitlich mit der Hüfte auf das Polster. Je nach Trainings-/Therapieziel kann das Hüftgelenk in der Bewegungsausführung mitwirken oder ausgeschlossen werden. Soll das Hüftgelenk nicht mitwirken, ist das Polster so einzustellen, dass es bis zum oberen Teil des Hüftknochens (Spina iliaca anterior superior) ansetzt. Möchten Sie, dass das Hüftgelenk bei der Bewegungsausführung beteiligt wird, so muss das Polster niedriger eingestellt werden. Es ist auf der Höhe des großen Knochenvorsprungs des Oberschenkelknochens (Trochanter major) einzustellen. Um die Intensität der Übung zu verändern,

verstellen Sie den Winkel des Polsters. Unter dem Polster befindet sich ein Rastbolzen. Umfassen Sie mit einer Hand den Verstellgriff des Polsters und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen heraus. Jetzt können Sie den Winkel des Polsters verstellen. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie das Polster bis der Rastbolzen einrastet.

Trainieren:

Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. In der Start Position liegen Sie seitlich mit dem Gesäß auf dem Polster. Ihr Körper ist gerade. In der Abwärtsbewegung beugen Sie langsam und kontrolliert Ihren Körper nach unten. In der Aufwärtsbewegung bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam und kontrolliert bis Ihr Körper komplett gerade ist.

5.2.9 Hinterer Rumpfheber, kniend (Geräte – Nr. 03236)



Länge:

1750 mm

Breite:

710 mm

Höhe:

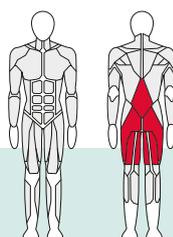
950 mm

Gewichtspaket:

-

Gesamtgewicht:

80 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rückenstreck- und der Gesäßmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gesamte Rückenstreckmuskulatur (Errector Spinae), großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus), hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocurale M.)

Körperpositionierung:

Stellen Sie die Fußablage entsprechend der Länge Ihrer Unterschenkel ein. Stützen Sie sich mit einer Hand auf der Oberkante der Oberschenkelpolster ab und stellen Sie sich in Richtung dieses Polsters auf die 45° schräge Fußplatte. Ihre Waden sollten dabei die Polsterrollen, die auf der Fußplatte angebracht sind, berühren. Die Oberkanten der Oberschenkelpolster, sollten sich unterhalb Ihres Hüftgelenks befinden. Sollte dies nicht der Fall sein, verlassen Sie bitte noch einmal das Gerät. Umfassen Sie den Verstellgriff, der sich hinter den Oberschenkelpolstern befindet und ziehen Sie den sich darunter befindlichen Zapfen. Bringen Sie nun das Polster auf die für

Sie optimale Trainingshöhe. Stellen Sie sich wieder in das Gerät und verschränken Sie die Hände vor Ihrer Brust.

Trainieren:

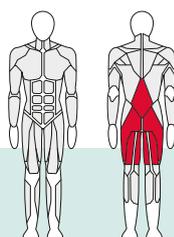
Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Senken Sie nun Ihren Körper mit geradem Rücken langsam und kontrolliert nach vorn unten ab. Halten Sie dabei Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. In der anschließenden Aufwärtsbewegung rollen Sie Ihren Oberkörper, Wirbel um Wirbel langsam und kontrolliert bis zur Körperstreckung hinauf.

5.2.10 Hinterer Rumpfheber, stehend (Geräte-Nr. 03237)



Länge:	Breite:	Höhe:
1150 mm	800 mm	880 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
-	60 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Rückenstreck- und der Gesäßmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gesamte Rückenstreckmuskulatur (Errector Spinae), großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus), hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocurale M.).

Körperpositionierung:

Stützen Sie sich mit einer Hand auf der Oberkante der Oberschenkelpolster ab und stellen Sie sich in Richtung dieser Polster auf die 45 Grad schräge Fußplatte. Der unterste Bereich Ihrer Waden sollte dabei die Polsterrollen, die auf der Fußplatte angebracht sind, berühren. Die Oberkanten der Oberschenkelpolster sollten sich unterhalb Ihres Hüftgelenks befinden. Sollte dies nicht der Fall sein, verlassen Sie bitte noch einmal das Gerät. Umfassen Sie den Verstellgriff, der sich hinter den Oberschenkelpolstern befindet und ziehen Sie den sich darunter befindlichen Zapfen. Bringen Sie nun das Polster auf die für Sie optimale Trainingshöhe. Stellen Sie sich wieder in das Gerät und verschränken Sie die Hände vor Ihrer Brust.

Trainieren:

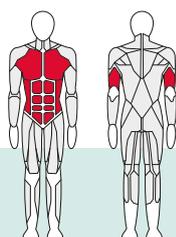
Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Senken Sie nun Ihren Körper mit geradem Rücken langsam und kontrolliert nach vorn unten ab. Halten Sie dabei Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. In der anschließenden Aufwärtsbewegung rollen Sie Ihren Oberkörper Wirbel um Wirbel langsam und kontrolliert bis zur Körperstreckung hin, auf.

5.2.11 Beinhebergerät mit Armlängen Anpassung (Geräte – Nr. 03254)



Länge:	Breite:	Höhe:
980 mm	780 mm	1540 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
-	86 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Dieses Gerät besitzt zwei Trainingsstationen:

A: Beinhebestation

B: Barrenstation

Beinhebestation

Zielsetzung:

Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis), innerer und äußerer schräger Bauchmuskel (Obliquus internus und externus), quere Bauchmuskel (Transversus abdominis), Hüftbeuger (Illiopsoas).

Körperpositionierung:

Stellen Sie sich in Richtung Trainingsgriffe in das Trainingsgerät. Umfassen Sie die senkrecht angebrachten Festhaltegriffe und steigen Sie auf die beiden Fußplatten. Legen Sie Ihre Unterarme auf die rechtwinklig angebrachten Unterarmpolster. Drücken Sie Ihren Körper leicht gegen das Rückenpolster. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper und heben Sie Ihre Füße von den Trittplatten. Führen Sie Ihre Beine so weit zusammen, bis sich Ihre Fußknöchel leicht berühren. Heben Sie Ihre Beine durch eine Hüftbeugung langsam und kontrolliert bis zu Waagerechten, an. Führen Sie anschließend Ihre Beine wieder langsam und kontrolliert bis in die Trainingsausgangsposition zurück.

Anmerkung:

Tragen Sie die Anzahl der Sätze, sowie die Wiederholungszahlen in Ihren Trainingsplan ein. Atmen Sie während der Positivbewegung aus, bei der Negativbewegung ein.

Barrenstation

Zielsetzung:

Kräftigung der Armstreckmuskulatur: Vorrangiger Muskeleinsatz: dreiköpfiger Oberarmmuskel (Triceps Brachii), Deltamuskel (Deltoideus), breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Brustmuskel (Pectoralis).

Körperpositionierung:

Stellen Sie sich in Richtung der Rückenpolster in das Trainingsgerät. Umfassen Sie von oben die beiden waagrecht angebrachten Trainingsgriffe im Parallelgriff. Stellen Sie sich mit den Fußballen auf die beiden Fußplatten. Drücken Sie Ihre Arme in den Ellenbogen durch und heben Sie gleichzeitig Ihre Füße an. Winkeln Sie Ihre Knie an und überkreuzen Sie Ihre Unterschenkel.

Trainieren:

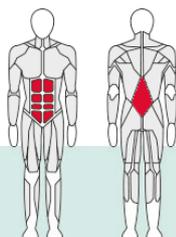
Stabilisieren Sie Ihre Handgelenke und bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Senken Sie Ihren Körper langsam und kontrolliert so weit wie möglich ab, um ihn dann anschließend wieder durch eine Armstreckung in die Ausgangsposition zurückzudrücken.

5.2.12 Bauchbeuger und Rückenstrecker Kombi (Geräte – Nr. 03285)



Länge:	Breite:	Höhe:
1580 mm	1100 mm	1560 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
105 kg	375 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung Bauch:

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gesamte Rückenstreckmuskulatur (M. erector spinae lumbalis und thoracalis), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus).

Zielsetzung Rücken:

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: gesamte Rückenstreckmuskulatur (M. erector spinae lumbalis und thoracalis), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzeinstellung Bauch:

Setzen Sie sich in Richtung Brustpolster aufrecht auf die Maschine. Stellen Sie dabei Ihre Füße schulterbreit unter das Schienbeinpolster, auf die Fußplatte. Ziehen Sie den auf der rechten Seite unter Ihrem Sitz befindlichen Hebel. Der Sitz fährt mit Ihnen in die unterste Position. Legen Sie nun Ihren linken Oberarm mit der Hand nach oben zeigend auf die

Polsterablage. Bedienen Sie erneut den Sitzhebel. Lassen den Sitz so weit hochfahren, bis Ihr Oberarm einen rechten Winkel zu Ihrem Oberkörper einnimmt und Ihre Achselhöhlen vor der oberen Polsterkante anliegen. Legen Sie beide Unterarme auf das Polster. Die linke Hand liegt locker auf Ihrem rechten Oberarm, die rechte Hand wiederum auf Ihrem linken Oberarm.

Trainieren Bauch:

Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Rollen sie nun Ihren aufgerichteten Körper gegen den Widerstand des Trainingsarmes, Wirbel für Wirbel langsam und kontrolliert im Hüftgelenk zusammen. Lassen Sie Ihren Oberkörper langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

Trainingsarmeinstellung Rücken:

Stellen Sie den Trainingsarm mit dem Rastbolzen, in eine fast senkrechte Stellung. (Position „11“ Skala 1) Fassen Sie nun mit einer Hand unter das Polster und ziehen Sie den Zapfen, der sich am Ende der Polsterrolle befindet. Bringen Sie das Polster in eine mittlere Position. (Position: „F“ Skala 2) Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie Ihre Füße mit angewinkelten Knien auf die Fußplatte. Kontrollieren Sie, ob sich die Rückenpolsterrolle in Ihrem oberen Rückenbereich befindet. Stehen Sie wieder auf und korrigieren Sie gegebenenfalls die Höhe des Polsters.

Trainieren Rücken:

Setzen Sie sich wieder auf die Sitzfläche.

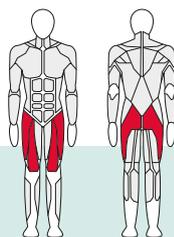
Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihren leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper, gegen den Druck des Rückenpolsters so weit durch, bis der sich Wirbel für Wirbel, gegen den Druck des Rückenpolsters, bis zur aufrechten Körperhaltung hin aufrichtet. Senken Sie dann Ihren Oberkörper dann ebenso kontrolliert mit geradem Rücken wieder ab.

5.2.13 Beckenheber (Geräte – Nr. 03218)



Länge:	Breite:	Höhe:
1570 mm	1200 mm	1800 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
55 kg	290 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Großer Gesäßmuskel (Gluteus maximus), hintere Oberschenkel-muskulatur (Ischiokrurale M).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Trainingsarmeinstellung:

Fassen Sie mit einer Hand unter das runde Beckenpolster und ziehen Sie den Rastbolzen, der sich am Ende der Polsterrolle befindet. Bringen Sie das Polster in eine mittlere Position. Umfassen Sie mit einer Hand den gummierten Haltegriff des Trainingsarmes und mit der anderen Hand drücken Sie den Hebel, der sich am Drehpunktsteller befindet. Heben Sie den Arm so weit an, bis Sie sich, ohne durch ihn behindert zu werden, auf die Liegefläche legen können. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf auf dem Kopfpolster aufliegt. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf die Fußplatte. Ihre Oberschenkel sollten zu Ihren Unterschenkeln einen rechten Winkel einnehmen. Sollte

dies nicht der Fall sein, so stellen Sie sich noch einmal hin und verstellen den Fußschlitten in eine für Sie optimale Position. Legen Sie sich wieder auf die Liegefläche. Umfassen Sie den Griff des Trainingsarmes und betätigen Sie noch einmal den Hebel am Drehpunktsteller. Lassen Sie das Polster so weit herunterkommen, bis Ihr Becken fixiert ist.

Fußblecheinstellung:

Verstellen Sie das Fußblech in eine mittlere Position, indem Sie Ihren Handballen auf den Knauf des Rastbolzens legen und mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger den ausgestellten Rand hochziehen. Lassen Sie den Rastbolzen nach dem Verschieben des Fußteils wieder einrasten.

Trainieren:

Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatte. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Drücken (heben) Sie langsam und kontrolliert Ihr Becken gegen das Polster nach oben. Ihre Schultern liegen durchgehend auf dem Polster auf. In der Abwärtsbewegung senken Sie langsam und kontrolliert Ihr Becken. Kurz bevor Ihr Becken das Polster berührt, halten Sie kurz und beginnen dann wieder mit der aufwärts Bewegung.

5.3.1 Kniestrecker mit Bewegungsbegrenzer (Geräte-Nr. 03201)

**Länge:**

1040 mm

Breite:

1140 mm

Höhe:

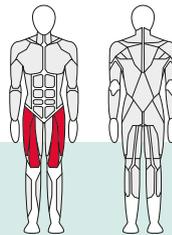
1570 mm

Gewichtspaket:

135 kg

Gesamtgewicht:

300 kg

**Allgemein:**

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der vorderen Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (Quadriceps femoris) bestehend aus: gerader Oberschenkelmuskel (Rectus femoris), innerer, mittlerer und äußerer Schenkelmuskel (Vastus medialis, intermedius, lateralis).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellung des Bewegungsbegrenzers RLS:

Freilauf des RLS: Ziehen Sie den Zapfen 4 des Bewegungsbegrenzers (RLS), der sich hinter dem Drehteller des Trainingsarmes befindet und drehen Sie ihn in die Position B1=Freilauf. Arretieren Sie den Zapfen in dieser Position. In dieser Stellung des Bewegungsbegrenzers können Sie über den gesamten Bewegungsradius des Trainingsarmes trainieren. Wenn Sie über einen begrenzten Radius trainieren möchten, drehen Sie den Bewegungsbegrenzer mit

gezogenem Zapfen 4 in die von Ihnen gewünschte Winkelstellung. Arretieren Sie den Zapfen in dieser Position. Der Bewegungsbegrenzer lässt sich in 10° Grad Abstufungen verstellen. Bremsen Sie den Trainingsarm ab, bevor er auf den Anschlag des Bewegungsbegrenzers trifft.

Rückenlehneinstellung:

Stellen Sie den Trainingsarm an dem Rastbolzen in die Stellung 9 (Skala 1), um ein leichteres Einsteigen zu ermöglichen. Setzen Sie sich auf den Sitz und kontrollieren Sie, ob Ihre Kniekehle an der Polsterkante anliegt und Sie aufrecht sitzen. Ihr Rücken sollte über die gesamte Länge der Rückenlehne anliegen. Sollte Ihre Sitzposition nicht korrekt sein, ziehen Sie den auf der rechten Seite, hinter Ihrem Gesäß befindlichen Rastbolzen. Wenn Sie nun mit Ihrem Körper nach vorne rutschen, wird die Lehne von Ihrem Körperdruck entlastet und so automatisch Ihrem Rücken folgen. Bei gezogenem Zapfen und ausgeübten Druck durch Ihren Rücken auf das Polster, wird die Lehne nach hinten fahren. Lassen Sie den Zapfen in die für Sie optimale Sitzposition wieder einrasten.

Trainingsarmeinstellung:

Kontrollieren Sie, ob sich das Polster des Trainingsarmes oberhalb Ihres Fußgelenkes befindet. Es sollte nicht auf dem Fußspann, aber auch nicht auf dem Schienbein aufliegen. Um dieses Polster zu verstell-

len, ist es ratsam noch einmal aufzustehen. Umfassen Sie mit einer Hand die Polsterrolle und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen, der sich am Ende der Polsterrolle befindet. Nun bringen Sie das Polster in die für Sie optimale Sitzposition. Setzen Sie sich wieder auf die Sitzfläche. Bedienen Sie nun noch einmal den Rastbolzen des Trainingsarmes und verstellen Sie ihn so, bis sich ihre Ober- und Unterschenkel in einem rechten Winkel zueinander befinden.

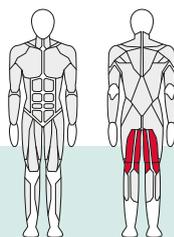
Trainieren:

Umfassen Sie die Haltegriffe neben Ihrem Sitzpolster und bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert im Kniegelenk durch. Nach erfolgter Streckung lassen Sie Ihre Unterschenkel wieder langsam und kontrolliert zurückkommen.

5.3.2 Kniebeuger liegend mit Bewegungsbegrenzer (Geräte - Nr. 03202)



Länge:	Breite:	Höhe:
1750 mm	1140 mm	1570 mm
Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:	
135 kg	320 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Kniebeugenmuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur) bestehend aus: zweiköpfiger Schenkelmuskel (m. biceps femoris), Halbsehnenmuskel (M. semitendinosus), Plattsehnenmuskel (M. semimembranosus), Zwillingswadenmuskel (M. gastrocnemius).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellung des Bewegungsbegrenzer RLS:

Freilauf des RLS: Ziehen Sie den Rastbolzen des Bewegungsbegrenzers (RLS), der sich hinter dem Drehteller des Trainingsarmes befindet und drehen Sie ihn in die Position: B1= Freilauf. (Skala 1) Arretieren Sie in dieser Position den Rastbolzen. In dieser Stellung des Bewegungsbegrenzers können Sie über den gesamten Bewegungsradius des Trainingsarmes trainieren. Wenn Sie nur über einen begrenzten Radius trainieren möchten, drehen Sie den Bewegungsbegrenzer mit gezogenem Rastbolzen in die von Ihnen gewünschte Winkelstellung. Arretieren Sie den Zapfen in dieser Stellung. Der Bewegungsbegrenzer lässt sich in 10° Grad Abstufungen verstellen. Bremsen Sie den Trainingsarm ab, bevor er

auf den Anschlag des Trainingsarmes trifft.

Trainingsarmeinstellung:

Kontrollieren Sie nun, ob sich das Polster des Trainingsarmes wenige Zentimeter oberhalb Ihrer Knöchel befindet. Das Polster sollte weder auf Ihren Fersen noch auf Ihren Waden aufliegen. Um dieses Polster auf Ihre Beinlänge einzustellen, umfassen Sie es mit einer Hand von unten, ziehen mit der anderen Hand den Rastbolzen, der sich am Kopf der Polsterrolle befindet und bringen es so in die für Sie optimale Position. Der Trainingsarm sollte von der Höhe her so eingestellt werden, dass Ihr Kniegelenk bei Übungsstart leicht angewinkelt ist. Um diese zwei Einstellungen vorzunehmen, müssen Sie noch einmal aufstehen.

Trainieren:

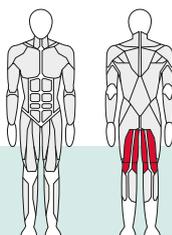
Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Maschine. Umfassen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe, die sich vor Ihrem Kopf befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper, indem sie Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Beugen Sie nun Ihre Beine in den Kniegelenken, und ziehen das Unterschenkelpolster langsam und kontrolliert in Richtung Ihres Gesäßes, bis in einen Winkel von zirka neunzig Grad. Nach erfolgter Beugung lassen Sie Ihre Beine ebenso langsam und kontrolliert wieder zurückkommen. Um das aufeinander schlagen der Gewichtsplatten in der untersten Position zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition abbremsen, um dann erneuten die Bewegung zu beginnen. Vermeiden Sie während des Trainings Ihren Kopf zu heben, um nicht in eine Hohlkreuzposition zu geraten, oder unangenehmes Spannungsgefühl in der Nackenmuskulatur zu vermeiden.

5.3.3 Kniebeuger sitzend mit Bewegungsbegrenzer (Geräte-Nr. 03203)



Länge:	Breite:	Höhe:
1170 mm	1200 mm	1570 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
135 kg	405 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Kniebeugenmuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur) bestehend aus: zweiköpfiger Schenkelmuskel (biceps femoris), Halbsehnenmuskel (Semitendinosus), Plattensehnenmuskel (Semimembranosus) und Zwillingswadenmuskel (Gastrocnemius).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellung des Bewegungsbegrenzers RLS:

Freilauf des RLS: Ziehen Sie den Zapfen 4 des Bewegungsbegrenzers (RLS), der sich hinter dem Drehteller des Trainingsarmes befindet und drehen Sie ihn in die Position B1=Freilauf. Arretieren Sie den Zapfen in dieser Position. In dieser Stellung des Bewegungsbegrenzers können Sie über den gesamten Bewegungsradius des Trainingsarmes trainieren. Wenn Sie über einen begrenzten Radius trainieren möchten, drehen Sie den Bewegungsbegrenzer mit

gezogenem Zapfen 4 in die von Ihnen gewünschte Winkelstellung. Arretieren Sie den Zapfen in dieser Position. Der Bewegungsbegrenzer lässt sich in 10° Grad Abstufungen verstellen. Bremsen Sie den Trainingsarm ab, bevor er auf den Anschlag des Bewegungsbegrenzers trifft.

Rückenlehneinstellung:

Um ein leichtes Einsteigen in die Maschine zu ermöglichen, bringen Sie nach der Betätigung des Zapfens 1 den Trainingsarm in eine waagerechte Position „8“ (Skala 1). Ziehen Sie den Zapfen 2 des Oberschenkelpolsters und heben Sie den Arm bis zum Anschlag hoch. Setzen Sie sich auf den Sitz und kontrollieren Sie, ob sich die Mitte Ihres Kniegelenks mit der Achse (Drehpunkt) der Maschine übereinstimmt und Sie aufrecht sitzen. Ihr Rücken sollte über die gesamte Länge der Rückenlehne anliegen. Sollte Ihre Sitzposition nicht korrekt sein, ziehen Sie den auf der rechten Seite, hinter Ihrem Gesäß befindlichen Zapfen 3. Wenn Sie nun mit Ihrem Körper nach vorne rutschen, wird die Lehne von Ihrem Rückendruck entlastet und automatisch Ihrem Rücken folgen. Bei gezogenem Zapfen 3 und ausgeübten Druck durch Ihren Rücken auf das Polster, wird die Lehne nach hinten fahren. Lassen Sie den Zapfen in der für Sie optimalen Sitzposition einrasten, ohne dass sie den vorher beschriebenen Drehpunkt mit ihrem Kniegelenk verlassen.

Trainingsarmeinstellung:

Legen Sie Ihre Unterschenkel auf das Polster des Trainingsarmes. Die optimale Position des Polsters befindet sich wenige Zentimeter oberhalb Ihrer Knöchel. Das Polster sollte zwischen Fersen und Waden aufliegen. Um dieses Polster auf Ihre Beinlänge einzustellen, umfassen Sie es mit einer Hand von unten und ziehen Sie mit der anderen Hand den Zapfen, der sich am Ende dieser Polsterrolle befindet und drehen so das Polster in die für Sie optimale Position. Sollte Ihr Beinbizeps keine waagerechte Linie zum Sitz einnehmen, müssen Sie den Trainingsarm wie schon beschrieben, entweder nach oben oder nach unten verstellen. Um diese Verstellung vorzunehmen, müssen Sie noch einmal die Maschine verlassen.

Oberschenkelfixierung:

Setzen Sie sich wieder auf die Sitzfläche und legen Sie Ihre Unterschenkel auf die Polsterrolle des Trainingsarmes. Ziehen Sie den Zapfen 2 des Oberschenkelpolsters und klappen Sie den Arm an dem dafür vorgesehenen gummierten Haltegriff so weit herunter, bis das Polster auf Ihren Oberschenkeln aufliegt. Arretieren Sie in dieser Armposition den Zapfen 2.

Trainieren:

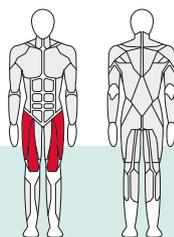
Bringen Sie Spannung in Ihren Körper, indem Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Beugen Sie langsam und kontrolliert Ihre Beine in den Kniegelenken gegen den Widerstand des Trainingsarmes bis in einen Winkel von 90°. Führen Sie den Bewegungsarm nach erfolgter Beugung wieder langsam und kontrolliert bis in die annähernde Trainingsausgangsposition zurück. Um ein aufeinander schlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor dem Erreichen der Trainingsausgangsposition abbremsen, um dann wieder erneut Widerstand auszuüben.

5.3.4 Funktionssternme sitzend/liegend (Geräte Nr. 03283)



Länge:	Breite:	Höhe:
2450 mm	1300 mm	1860 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
135 kg	660 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadrizeps femoris), Hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiocurale Muskulatur), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) und Wadenmuskulatur (M. triceps surae).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Rückenlehneinstellung:

Umfassen Sie mit einer Hand den oberen Griff, der sich auf der Rückseite des Polsters befindet. Mit der anderen Hand umfassen Sie den Griff, der unten an der Lehnenstütze angebracht ist. Stellen Sie die Verlängerung des Griffes in eine der drei, neben dem Griff befindlichen Vertiefungen.

Schlitteneinstellung:

Beugen Sie sich über den Schlitten (Sitzpolster) und klappen Sie den Hebel des Arretierungzapfens in Richtung Polster. Verschieben Sie mit der anderen Hand den Schlitten nach hinten. Lassen Sie den

Zapfen wieder einrasten. Setzen Sie sich auf den Sitz der Maschine und heben Sie die Beine an. Betätigen Sie noch einmal Hebel. Der Schlitten wird nun mit Ihnen nach vorn fahren. Bremsen Sie ihn mit den Beinen, in der von Ihnen bevorzugten Position, ab. Anmerkung: Der 90° Winkel im Kniegelenk ist eine empfehlenswerte Trainingsanfangsposition. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße auf der Fußplatte sicher und vollständig aufliegen. Ihr Rücken sollte über die gesamte Länge der Rückenlehne anliegen. Arretieren Sie den Hebel.

Trainieren:

Umfassen Sie die Griffe, die sich rechts und links neben Ihrem Sitz befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihre Beine im Knie- und Hüftgelenk langsam und kontrolliert durch (Achtung: Kniegelenke in dieser Streckphase nicht ganz durchstrecken). Nach erfolgter Streckung lassen Sie den Schlitten wieder langsam und kontrolliert in die Trainingsanfangsposition zurückkommen. Um ein Aufeinanderschlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Ausgangsstellung Ihre Bewegung stoppen, um dann erneut wieder in die Streckung zu gehen.

Beenden des Trainings:

Lassen Sie den Schlitten in die vordere Position fahren. (Die Gewichtsplatten liegen nun aufeinander) Betätigen Sie erneut den Hebel und drücken Sie den Schlitten langsam in die Anfangsposition. Arretieren Sie den Zapfen. Steigen Sie von der Maschine.

5.3.5 Wadentrainer (Geräte-Nr. 03206)



Länge:

1400 mm

Breite:

1180 mm

Höhe:

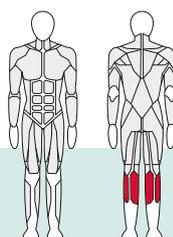
1570 mm

Gewichtspaket:

85 kg

Gesamtgewicht:

260 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Wadenmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Wadenmuskel (Triceps surae), bestehend aus Zwillingswadenmuskel (Gastrocnemius) und Schollenmuskel (Soleus).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Sitzeinstellung:

Setzen Sie sich auf den Sitz und betätigen Sie den auf der rechten Seite unter Ihrem Sitz befindlichen Zapfenhebel. Schieben Sie den Schlitten so weit zurück, bis Ihre Beine gestreckt und Sie Ihre Fußballen auf die Trainingsplatte stellen können. Beugen Sie nun Ihre Füße im Sprunggelenk so weit wie möglich, ohne dabei Ihre Waden zu überdehnen. Arretieren Sie in dieser Position den Zapfen. Umfassen Sie nun mit beiden Händen die Griffe, die sich rechts und links am Trainingsarm befinden.

Trainieren:

Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihre Füße im Sprunggelenk gegen den Widerstand der Trainingsplatte so weit wie möglich durch. Lassen Sie am höchsten Punkt Ihre Fersen wieder langsam und kontrolliert in die Trainingsanfangsposition zurückkommen. Um ein Aufeinanderschlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition Ihre Abwärtsbewegung abbremsen, um dann wieder erneut Widerstand auszuüben

Beenden des Trainings:

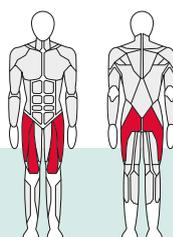
Beugen Sie leicht Ihre Kniegelenke und bringen Sie den Trainingsarm wieder in die Ausgangsposition zurück.

5.3.6 Gesäß Maschine (Geräte-Nr. 03216)



Länge:	Breite:	Höhe:
1550 mm	1120 mm	1570 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
55 kg	350 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus), hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiokurale M).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Positionierung des Kniepolsters:

Um die Einstellung des Kniepolsters zu ermöglichen, ziehen Sie als Erstes den Hebel 1 nach oben und schieben Sie den Schlitten ganz nach vorn in die Position „8“. Lassen Sie die Liegepolsterverstellung des Kniepolsters bis in die höchste Position fahren. Nun knien Sie sich mit einem Knie auf die Polsterfläche und fahren Sie das Polster so weit herunter, bis Sie mit Ihrem Oberkörper auf der langen Liegefläche ganz aufliegen. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken optimal positioniert ist. Ihre Oberschenkel sollten zu Ihrem Oberkörper einen rechten Winkel einnehmen.

Schätzen Sie optisch ab, wie weit Ihre Fußflächen von der Platte des Trainingsarmes entfernt sind. Stellen Sie sich wieder hin und fahren Sie den Schlitten so weit zurück, bis Ihre Fußflächen die Platte berühren. Eventuell müssen Sie diese Einstellung noch einmal korrigieren.

Trainieren:

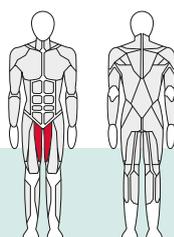
Umfassen Sie die Haltegriffe neben Ihrem Liegepolster. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf auf dem Polster aufliegt, um eine Hohlkreuzstellung Ihres Körpers zu vermeiden. Strecken Sie ihr Bein im Kniegelenk langsam und kontrolliert durch. Nach erfolgter Streckung lassen Sie Ihr Bein wieder langsam und kontrolliert zurückkommen. Um das aufeinander schlagen der Gewichtsplatten in der untersten Position zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition abbremsen, um dann erneuten Widerstand auszuüben. Nach Beendigung Ihres Satzes arbeiten Sie mit dem anderen Bein. Dafür ist es nicht mehr nötig, die Maschine zu verlassen.

5.3.7 Adduktionsmaschine (Geräte-Nr. 03223)



Länge:	Breite:	Höhe:
1700 mm	1580 mm	1270 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
85 kg	335 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Beinanziehenden Muskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz:

Kamm- Muskel (Pectineus), Langer, großer und kurzer Schenkelanzieher (Adductor longus, magnus brevis), Schlanker Muskel (Gracilis)

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Trainingsarmeinstellung:

Stellen Sie sich auf die Seite, auf der sich der Rastbolzen befindet, vor die Maschine. Umfassen Sie mit einer Hand das Polster des Trainingsarmes. Mit der anderen Hand ziehen Sie den Zapfen, indem Sie Ihren Handballen auf den Knauf legen und den ausgestellten Rand mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger hochziehen. Klappen Sie nun die zwei aneinander gekoppelten Trainingsarme so weit auseinander, bis Sie sich bequem auf den Sitz der Maschine setzen können. Arretieren Sie in dieser Position den Zapfen. Steigen Sie auf die Trittfläche

der Maschine und setzen Sie sich aufrecht auf den Sitz. Heben Sie nun nacheinander Ihre Beine über die Kniepolster und stellen Sie beide Füße auf die Fußrasten der Trainingsarme. Verstellen Sie gegebenenfalls noch einmal die Trainingsarme. Wählen Sie von den vier Fußrasten zwei aus, bei denen Ihre Knieinnenseiten an den Polstern der Trainingsarme anliegen. Ihr Rücken sollte dabei über die gesamte Länge des Rückenpolsters anliegen. Betätigen Sie noch einmal den Zapfen und ziehen Sie mit Ihren Füßen die Trainingsarme so weit wie möglich auseinander.

Training:

Umfassen Sie nun mit beiden Händen die Griffe, die sich rechts und links neben Ihrem Sitz befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Drücken Sie nun Ihre Beine langsam und kontrolliert gegen den Widerstand der Trainingsarme so weit wie möglich zusammen, um Sie dann, bis fast in Ihre Ausgangsposition wieder zurückkommen zu lassen. Um ein Aufeinander-schlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition Ihre Bewegung abbremsen, um dann erneut Widerstand auszuüben

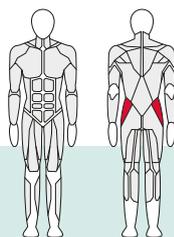
Beenden des Trainings:

Lassen Sie die Trainingsarme bis in Ihre Ausgangsposition wieder zurückkommen. Betätigen Sie erneut den Zapfen und bringen Sie die Trainingsarme in eine Position, in der Sie bequem aus der Maschine steigen können.

5.3.8 Abduktionsmaschine (Geräte-Nr. 03224)



Länge: 1700 mm	Breite: 800 mm	Höhe: 1270 mm
Gewichtspaket: 85 kg	Gesamtgewicht: 335 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Beinabspreizenden Muskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: Mittlerer Gesäßmuskel (Glutaeus medius), Schenkelbindenspanner (Tensor fascia latae).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Trainingsarmeinstellung:

Stellen Sie sich auf die Seite, auf der sich der Rastbolzen befindet, vor die Maschine. Umfassen Sie mit einer Hand das Polster des Trainingsarmes. Mit der anderen Hand ziehen Sie den Rastbolzen, indem Sie Ihren Handballen auf den Knauf legen und den ausgestellten Rand mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger hochziehen. Klappen Sie nun die zwei aneinander gekoppelten Trainingsarme so weit auseinander, bis Sie sich bequem auf den Sitz der Maschine setzen können. Arretieren Sie in dieser Position den Rastbolzen. Stellen sich auf die Trittpläche der Maschine

und setzen Sie sich aufrecht auf den Sitz. Ihr Rücken sollte dabei, über die gesamte Länge des Rückenpolsters anliegen. Stellen Sie nun Ihre Füße auf die Fußrasten. Wählen Sie von vier Fußrasten zwei aus, bei denen Ihre Knieaußenseiten an den Polstern der Trainingsarme anliegen. Betätigen Sie nun noch einmal den Rastbolzen und ziehen Sie mit Ihren Füßen die Trainingsarme so weit wie möglich zusammen.

Training:

Umfassen Sie nun mit beiden Händen die Griffe, die sich rechts und links neben Ihrem Sitz befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Klappen Sie nun Ihre Beine langsam und kontrolliert gegen den Widerstand der Trainingsarme so weit wie möglich auseinander, um sie dann, bis fast in Ihre Ausgangsposition wieder zurückkommen zu lassen. Um ein Aufeinanderschlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition Ihre Bewegung abbremsen, um dann erneut Widerstand auszuüben.

Beenden des Trainings:

Lassen Sie die Trainingsarme bis in Ihre Ausgangsposition wieder zurückkommen. Betätigen Sie erneut den Rastbolzen und klappen Sie die Trainingsarme so weit auseinander, bis Sie bequem aussteigen können.

5.3.9 Multi Hip Maschine (Geräte- Nr. 03256)



Länge:

1270 mm

Breite:

1200 mm

Höhe:

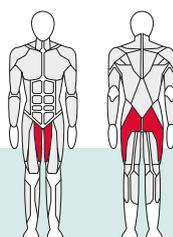
1660 mm

Gewichtspaket:

155 kg

Gesamtgewicht:

385 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Dieses Gerät ist multifunktional einsetzbar. Durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten und Körperpositionierungen können vier verschiedene Übungen durchgeführt werden.

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Trainingsvarianten Hüftstreckung:

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus), hintere Oberschenkel-muskulatur (Ischiokurale M).

Trainingsvarianten Hüftbeugebeugung:

Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur im Hüftbereich. Vorrangiger Muskeleinsatz Hüftbeuger (Musculus iliopsoas),

Trainingsvarianten Abduktion:

Kräftigung der Beinabspreizenden Muskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Mittlerer Gesäßmuskel (Glutaeus medius et. minimus), Schenkelbindenspanner (Tensor fascia latae).

Trainingsvariante Adduktion:

Kräftigung der Beinanziehenden Muskulatur in der Hüfte. Vorrangiger Muskeleinsatz: Oberschenkel Adduktor (M. adductor magnus et. Minimus).

Trainingsarmeinstellung:

Zur Einstellung des Gerätes stellen Sie sich auf die Plattform. Um die Höhe der Drehachse festzulegen, umgreifen Sie mit einer Hand den Griff, der sich rechts vor Ihnen am Rahmen befindet und ziehen mit der anderen Hand den Rastbolzen für die Höhenverstellung. Stellen Sie den Trainingsarm auf eine Höhe, bei der sich die Mitte des Drehpunktellers auf gleicher Höhe des Hüftgelenks befindet. Mit dem Rastbolzen für das Beinpolster können Sie jetzt eine Feinjustierung der Trainingsarmhöhe vornehmen. Stellen Sie sich seitlich zum Trainingsarm, so dass sich das Polster vor Ihnen befindet. Jetzt greifen Sie mit einer Hand das Polster und mit der anderen Hand ziehen Sie den Rastbolzen. Das Polster ist so einzustellen, dass es sich dicht über dem Knie befindet. Haben Sie eine für Sie geeignete Position gefunden, lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie das Polster, bis es einrastet. Mit dem Rastbolzen Nr.

3 wählen Sie den Winkel für die Startposition. Dazu halten Sie mit einer Hand das Polster und ziehen mit der anderen Hand den Rastbolzen für die Winkelstellung. Wenn Sie die zu Ihrer Übung und körperlichen Fähigkeiten geeignete Position ausgewählt haben, lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen den Trainingsarm, bis dieser einrastet.

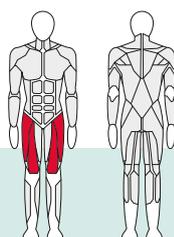
Training:

Um das Training zu beginnen, stellen Sie sich aufrecht in das Gerät. Umfassen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und bringen Sie Spannung in Ihren Körper, indem sie Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Drücken Sie Ihren Oberschenkel gegen das Polster bis Sie einen Widerstand spüren. Sie können jetzt langsam und kontrolliert Ihre Übung ausführen.

5.3.10 Beinstrecker stehend (Geräte-Nr. 03228)



Länge: 1250 mm	Breite: 1870 mm	Höhe: 1570 mm
Gewichtspaket: 2 x 60 kg	Gesamtgewicht: 430 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der vorderen Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Gerader Oberschenkelmuskel (rectus femoris)

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Fußplatteneinstellung:

Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Fußplatte und drücken Sie die Vorderseite Ihres Oberschenkels vor das Oberschenkelpolster. Überprüfen Sie, ob sich die Mitte Ihres Kniegelenkes mit der Achse des Drehpunktellers übereinstimmt. Sollte dies nicht der Fall sein, so müssen Sie noch einmal die Maschine verlassen. Verstellen Sie die Fußplatte mit der Kurbel, auf die von Ihnen benötigte Höhe, bis das Kniegelenk mit der Achse des Drehpunktellers übereinstimmt.

Trainingsarmeinstellung:

Überprüfen Sie, ob sich der Trainingsarm in der waagerechten Stellung, oder in einer der von Ihnen bevorzugten Position befindet. Wenn nicht, so legen Sie Ihren Handballen auf den Rastbolzen des Drehpunktellers und umfassen mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger den ausgestellten unteren Rand. Ziehen Sie diesen Rand

hoch und verstellen Sie den Trainingsarm in die von Ihnen gewünschte Stellung.

Unterschenkelpolstereinstellung:

Stellen Sie sich wieder auf die Fußplatte und überprüfen Sie, ob sich das runde Unterschenkelpolster oberhalb Ihres Fußgelenks befindet. Das Polster sollte nicht auf dem Fußspann, aber auch nicht auf Ihrem Schienbein anliegen. Um dieses Polster auf Ihre Körpergröße zu verstellen, müssen Sie abermals die Maschine verlassen. Umfassen Sie mit einer Hand von unten das Polster und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen, der sich am Ende der gleichen Polsterrolle befindet. Drehen Sie bei gezogenem Rastbolzen das Polster in die für Sie optimale Position.

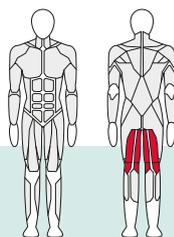
Trainieren:

Stellen Sie sich erneut mit einem Fuß auf die Fußplatte. Drücken Sie Ihre Oberschenkelvorderseite gegen das Oberschenkelpolster und legen Sie Ihren Fußspann auf das runde Unterschenkelpolster. Umfassen Sie mit beiden Händen die Festhaltegriffe und bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie langsam und kontrolliert Ihr Bein im Kniegelenk, gegen den Druck des Trainingsarmes durch. Führen Sie den Arm nach erfolgter Streckung ebenso langsam und kontrolliert, bis in die annähernde Trainingsausgangsposition wieder zurück. Sollten Sie aus einem anderen Beinwinkel, als dem Standartwinkel heraus trainieren wollen, so ziehen Sie wie schon beschrieben, den Rastbolzen des Drehpunktellers. Verstellen Sie den Arm auf die von Ihnen bevorzugte Winkelstellung und lassen in dieser Position den Rastbolzen wieder einrasten.

5.3.11 Beinbeuger stehend (Geräte-Nr. 03259)



Länge:	Breite:	Höhe:
900 mm	1200 mm	1570 mm
Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:	
55 kg	320 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeinsatz: Kniebeugemuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur) bestehend aus: zweiköpfiger Schenkelmuskel (biceps femoris), Halbsehnenmuskel (Semitendinosus), Plattensehnenmuskel (Semimembranosus), Zwillingswadenmuskel (Gastrocnemius).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Fußplatteneinstellung:

Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Fußplatte und drücken Sie die Vorderseite Ihres Oberschenkels vor das Oberschenkelpolster. Überprüfen Sie, ob sich die Mitte Ihres Kniegelenkes mit der Achse des Drehpunktellers übereinstimmt. Sollte dies nicht der Fall sein, so müssen Sie noch einmal die Maschine verlassen. Verstellen Sie die Fußplatte mit der Kurbel, auf die von Ihnen benötigte Höhe, bis das Kniegelenk mit der Achse des Drehpunktellers übereinstimmt.

Trainingsarmeinstellung:

Überprüfen Sie, ob sich der Trainingsarm in der waagerechten Stellung, oder in einer der von Ihnen bevorzugten Position steht. Wenn nicht, so legen Sie Ihren Handballen auf den Rastbolzen des Drehpunktellers

und umfassen mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger den ausgestellten unteren Rand. Ziehen Sie diesen Rand hoch und verstellen Sie den Trainingsarm in die von Ihnen gewünschte Stellung.

Unterschenkelpolstereinstellung:

Stellen Sie sich wieder auf die Fußplatte und überprüfen Sie, ob sich das runde Unterschenkelpolster oberhalb Ihres Fußgelenks befindet. Das Polster sollte nicht auf der Hacke, aber auch nicht auf Ihrer Wade anliegen. Um dieses Polster auf Ihre Körpergröße zu verstellen, müssen Sie abermals die Maschine verlassen. Umfassen Sie mit einer Hand von unten das Polster und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen, der sich am Ende der gleichen Polsterrolle befindet. Drehen Sie bei gezogenem Rastbolzen das Polster in die für Sie optimale Position.

Trainieren:

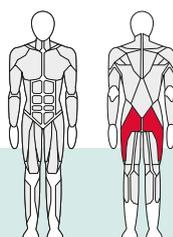
Stellen Sie sich erneut mit einem Fuß auf die Fußplatte. Drücken Sie Ihre Oberschenkelvorderseite gegen das Oberschenkelpolster und legen Sie Ihre Achillesverse auf das runde Unterschenkelpolster. Umfassen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Beugen Sie langsam und kontrolliert Ihr Bein im Kniegelenk, gegen den Druck des Trainingsarmes bis in einen Winkel von 90°. Führen Sie den Arm nach erfolgter Beugung ebenso langsam und kontrolliert, bis in die annähernde Trainingsausgangsposition wieder zurück. Sollten Sie aus einem anderen Beinwinkel, als dem Standartwinkel heraus trainieren wollen, so ziehen Sie wie schon beschrieben, den Rastbolzen des Drehpunktellers. Verstellen Sie den Arm auf die von Ihnen bevorzugte Winkelstellung und lassen in dieser Position den Rastbolzen wieder einrasten.

5.3.12 Gesäßmuskel-Bank (Geräte-Nr. 03233)



Länge:	Breite:	Höhe:
1040 mm	660 mm	860 mm

Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:
-	50 kg



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus), hintere Oberschenkel-muskulatur (Ischiokurale M).

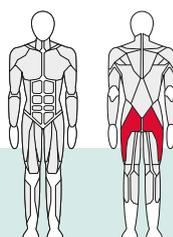
Trainieren:

Umfassen Sie die Haltegriffe neben Ihrem Liegepolster. Legen Sie Ihren Oberkörper auf die Liegefläche. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken optimal positioniert ist. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf auf dem Polster aufliegt, um eine Hohlkreuzstellung Ihres Körpers zu vermeiden. Strecken Sie ihr Bein im Kniegelenk langsam und kontrolliert durch. Nach erfolgter Streckung lassen Sie Ihr Bein wieder langsam und kontrolliert zurückkommen. Nach Beendigung Ihres Satzes, wechseln Sie das Bein und trainieren weiter.

5.3.13 Gesäßmuskel-Bank mit Unterschenkelauflage (Geräte- Nr. 03234)



Länge: 1160 mm	Breite: 660 mm	Höhe: 930 mm
Gewichtspaket: -	Gesamtgewicht: 60 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus), hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiokurale M).

Positionierung des Kniepolsters:

Ziehen Sie den Steckpin heraus, um das Kniepolster auf die für Sie optimale Höhe einzustellen. Dazu knien Sie sich mit einem Knie auf die Polsterfläche und fahren das Polster so weit herunter, bis Sie mit Ihrem Oberkörper auf der langen Liegefläche ganz aufliegen. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken optimal positioniert ist. Ihre Oberschenkel sollten zu Ihrem Oberkörper einen rechten Winkel einnehmen.

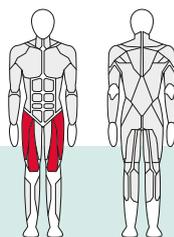
Trainieren:

Umfassen Sie die Haltegriffe neben Ihrem Liegepolster. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf auf dem Polster aufliegt, um eine Hohlkreuzstellung Ihres Körpers zu vermeiden. Strecken Sie ihr Bein im Kniegelenk langsam und kontrolliert durch. Nach erfolgter Streckung lassen Sie Ihr Bein wieder langsam und kontrolliert zurückkommen. Nach Beendigung Ihres Satzes, legen Sie das andere Knie auf das Kniepolster und trainieren dann weiter.

5.3.14 Beinpresse sitzend (Geräte-Nr. 03258)



Länge: 2050 mm	Breite: 1240 mm	Höhe: 1570 mm
Gewichtspaket: 135 kg	Gesamtgewicht: 560 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadrizeps femoris), Hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) und Wadenmuskulatur (M. triceps surae).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Rückenlehneinstellung:

Umgreifen Sie mit einer Hand den oberen Griff 1, der sich auf der Rückseite des Polsters befindet. Mit der anderen Hand umgreifen Sie den Griff 2, der unten an der Lehnenstütze angebracht ist. Stellen Sie die Verlängerung des Griffes in eine der drei neben dem Griff befindlichen Vertiefungen.

Schlitteneinstellung:

Beugen Sie sich über den Schlitten (Sitzpolster) und betätigen Sie mit der einen Hand den Hebel in Richtung Polster. Verschieben Sie mit der anderen Hand

den Schlitten nach hinten. Lassen Sie den Zapfen wieder einrasten. Setzen Sie sich auf den Sitz der Maschine und heben Sie die Beine an. Betätigen Sie noch einmal Hebel 4. Der Schlitten wird nun mit Ihnen nach vorn fahren. Bremsen Sie ihn mit den Beinen, in der von Ihnen bevorzugten Position, ab. Anmerkung: Der 90° Winkel im Kniegelenk ist eine empfehlenswerte Trainingsanfangsposition. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße auf der Fußplatte sicher und vollständig aufliegen. Ihr Rücken sollte über die gesamte Länge der Rückenlehne anliegen. Arretieren Sie den Hebel 4.

Trainieren:

Umgreifen Sie die Griffe die sich rechts und links neben Ihrem Sitz befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihre Beine im Knie- und Hüftgelenk langsam und kontrolliert durch (vermeiden Sie ein Überstrecken der Kniegelenke). Nach erfolgter Streckung lassen Sie den Schlitten wieder langsam und kontrolliert in die Trainingsanfangsposition zurückkommen. Um ein Aufeinanderschlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Ausgangsstellung Ihre Bewegung stoppen, um dann erneut wieder in die Streckung zu gehen.

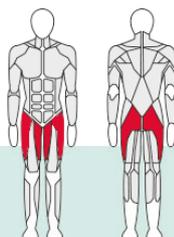
Beenden des Trainings:

Lassen Sie den Schlitten in die vordere Position fahren. (Die Gewichtsplatten liegen nun aufeinander). Betätigen Sie erneut den Hebel 4 und drücken Sie den Schlitten langsam in die Anfangsposition. Arretieren Sie den Hebel. Steigen Sie von der Maschine.

5.3.15 Abduktion und Adduktion Kombi (Geräte-Nr. 03280)



Länge: 1640 mm	Breite: 749 mm	Höhe: 1260 mm
Gewichtspaket: 85 kg	Gesamtgewicht: 325 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung Abduktion:

Kräftigung der beinabspreizenden Muskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz: Mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius) und Schenkelbindenspanner (Tensor fascia latae).

Zielsetzung Adduktion:

Kräftigung der Beinanziehenden Muskulatur.
Vorrangiger Muskeleinsatz:
Kamm- Muskel (M. pectineus), Langer, großer und kurzer Schenkelanzieher (M. adductor longus, magnus brevis), schlanker Muskel (M. gracilis)

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Trainingsarmeinstellung:

Stellen Sie sich auf die Seite, auf der sich der Rastbolzen befindet, vor die Maschine. Umgreifen Sie mit einer Hand das Polster des Trainingsarmes. Mit der anderen Hand ziehen Sie den Rastbolzen. Führen Sie nun die zwei aneinander gekoppelten Trainingsarme so weit auseinander, bis Sie sich bequem

auf den Sitz der Maschine setzen können. Führen Sie jetzt die Trainingsarme wieder zusammen und heben Sie Ihre Füße an. Lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Trainingsarm, bis er einrastet. Positionieren Sie Ihre Füße auf den Fußrasten der Trainingsarme. Wählen Sie von vier Fußrasten zwei aus, bei denen Ihre Knieaußenseiten an den Polstern der Trainingsarme anliegen. Ihr Rücken sollte dabei über die gesamte Länge des Rückenpolsters anliegen.

Training:

Umgreifen Sie nun mit beiden Händen die Griffe, die sich rechts und links neben Ihrem Sitz befinden. Bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Bewegen Sie nun Ihre Beine langsam und kontrolliert gegen den Widerstand der Trainingsarme so weit wie möglich auseinander bzw. zusammen, um sie dann bis fast in Ihre Ausgangsposition wieder zurückkommen zu lassen. Um ein Aufeinanderschlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor der Trainingsausgangsposition Ihre Bewegung abbremsen, um dann erneut Widerstand auszuüben.

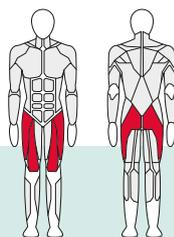
Beenden des Trainings:

Lassen Sie die Trainingsarme bis in Ihre Ausgangsposition wieder zurückkommen. Betätigen Sie erneut den Rastbolzen und klappen Sie die Trainingsarme so weit auseinander bzw. zusammen, bis Sie bequem aussteigen können.

5.3.16 Kniebeuger und Kniestrecker Kombi (Geräte- Nr. 03286)



Länge: 1170 mm	Breite: 1140 mm	Höhe: 1560 mm
Gewichtspaket: 105 kg	Gesamtgewicht: 350 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung Beinbeuger:

Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Kniebeugemuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur) bestehend aus: zweiköpfiger Schenkelmuskel (M. biceps femoris), Halbsehnenmuskel (M. semitendinosus), Plattensehnenmuskel (M. semimembranosus) und Zwillingswadenmuskel (M. gastrocnemius).

Zielsetzung Beinstrecker:

Kräftigung der vorderen Beinmuskulatur. Vorrangiger Muskeleinsatz: Vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris) bestehend aus: gerader Oberschenkelmuskel (M. rectus femoris), innerer, mittlerer und äußerer Schenkelmuskel (M. vastus medialis, intermedius, lateralis).

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Rückenlehen Einstellung Beinbeuger:

Um ein leichtes Einsteigen in die Maschine zu ermöglichen, bringen Sie nach der Betätigung des

Rastbolzen 1 den Trainingsarm in eine waagerechte Position „8“ (Skala 1). Ziehen Sie den Rastbolzen 2 des Oberschenkelpolsters und heben Sie den Arm bis zum Anschlag hoch. Setzen Sie sich auf den Sitz und kontrollieren Sie, ob sich die Mitte Ihres Kniegelenks mit der Achse (Drehpunkt) der Maschine übereinstimmt und Sie aufrecht sitzen. Ihr Rücken sollte über die gesamte Länge der Rückenlehne anliegen. Sollte Ihre Sitzposition nicht korrekt sein, ziehen Sie den auf der rechten Seite, hinter Ihrem Gesäß befindlichen Rastbolzen. Wenn Sie nun mit Ihrem Körper nach vorne rutschen, wird die Lehne von Ihrem Rückendruck entlastet und automatisch Ihrem Rücken folgen. Bei gezogenem Rastbolzen und ausgeübten Druck durch Ihren Rücken auf das Polster, wird die Lehne nach hinten fahren. Lassen Sie den Rastbolzen in der für Sie optimalen Sitzposition einrasten, ohne dass sie den vorher beschriebenen Drehpunkt mit ihrem Kniegelenk verlassen.

Trainingsarmeinstellung Beinbeuger:

Legen Sie Ihre Unterschenkel auf bzw. unter das Polster des Trainingsarmes. Die optimale Position des Polsters befindet sich wenige Zentimeter oberhalb Ihrer Knöchel. Das Polster sollte sich zwischen Fersen und Waden befinden. Um dieses Polster auf Ihre Beinlänge einzustellen, umgreifen Sie es mit einer Hand von unten und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen, der sich am Ende dieser Polsterrolle befindet und drehen so das Polster in die für Sie optimale Position.

Sollte Ihr Beinbizeps keine waagerechte Linie zum Sitz einnehmen, müssen Sie den Trainingsarm wie schon beschrieben, entweder nach oben oder nach unten verstellen. Um diese Verstellung vorzunehmen, müssen Sie noch einmal die Maschine verlassen.

Oberschenkelfixierung Beinbeuger:

Setzen Sie sich wieder auf die Sitzfläche und legen Sie Ihre Unterschenkel auf die Polsterrolle des Trainingsarmes. Ziehen Sie den Rastbolzen 3 des Oberschenkelpolsters und klappen Sie den Arm an dem dafür vorgesehenen gummierten Haltegriff so weit herunter, bis das Polster auf Ihren Oberschenkeln aufliegt. Arretieren Sie in dieser Armposition den Rastbolzen 3.

Trainieren Beinbeuger:

Bringen Sie Spannung in Ihren Körper indem Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Beugen Sie langsam und kontrolliert Ihre Beine in den Kniegelenken gegen den Widerstand des Trainingsarmes bis in einen Winkel von ca. 90°. Führen Sie den Bewegungsarm nach erfolgter Beugung wieder langsam und kontrolliert bis in die annähernde Trainingsausgangsposition zurück. Um ein Aufeinander-schlagen der Gewichtsplatten zu vermeiden, sollten Sie kurz vor dem Erreichen der Trainingsausgangsposition abbremsen, um dann erneut Widerstand auszuüben.

Rückenlehnen Einstellung Beinstrecker:

Stellen Sie den Trainingsarm an dem Rastbolzen in die Stellung 9 (Skala 1), um ein leichteres Einsteigen zu ermöglichen. Setzen Sie sich auf den Sitz und kontrollieren Sie, ob Ihre Kniekehle an der Polsterkante anliegt und Sie aufrecht sitzen. Ihr Rücken sollte über die gesamte Länge der Rückenlehne anliegen. Sollte Ihre Sitzposition nicht korrekt sein, ziehen Sie den auf der rechten Seite, hinter Ihrem Gesäß befindlichen Rastbolzen. Wenn Sie nun mit Ihren Körper nach vorne rutschen, wird die Lehne von Ihrem Körperdruck entlastet und so automatisch Ihrem Rücken folgen. Bei gezogenem Zapfen und ausgeübten Druck durch Ihren Rücken auf das Polster, wird die Lehne nach hinten fahren. Lassen Sie den Zapfen in die für Sie optimale Sitzposition wieder einrasten.

Trainingsarmeinstellung Beinstrecker:

Kontrollieren Sie, ob sich das Polster des Trainingsarmes oberhalb Ihres Fußgelenkes befindet. Es sollte nicht auf dem Fußspann, aber auch nicht auf dem Schienbein aufliegen. Um dieses Polster zu verstellen, ist es ratsam noch einmal aufzustehen. Umfassen Sie mit einer Hand die Polsterrolle und ziehen Sie mit der anderen Hand den Rastbolzen, der sich am Ende der Polsterrolle befindet. Nun bringen Sie das Polster in die für Sie optimale Sitzposition. Setzen Sie sich wieder auf die Sitzfläche. Bedienen Sie nun noch einmal den Rastbolzen des Trainingsarmes und verstellen Sie ihn so, bis sich ihre Ober- und Unterschenkel in einem rechten Winkel zueinander befinden.

Trainieren Beinstrecker:

Umfassen Sie die Haltegriffe neben Ihrem Sitzpolster und bringen Sie Spannung in Ihren Körper. Strecken Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert im Kniegelenk durch. Nach erfolgter Streckung lassen Sie Ihre Unterschenkel wieder langsam und kontrolliert zurückkommen.

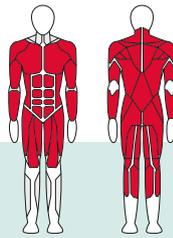
Beenden des Trainings:

Geben sie kontrolliert dem Widerstand nach, bis Sie das Gewicht auf dem Gewichtsblock abgesetzt haben.

5.4.1 Seilzug Explosiv (Geräte- Nr. 03241)



Länge: 950 mm	Breite: 1050 mm	Höhe: 2060 mm
Gewichtspaket: 55 kg	Gesamtgewicht: 200 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Dieses Gerät ist multifunktional einsetzbar. Durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten kann nahezu jeder Muskel trainiert werden.

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellungsmöglichkeiten:

Das Gerät verfügt über zwei Einstellungsmöglichkeiten. Mit dem oberen Schlitten können Sie die Höhe und somit den Trainingswinkel einstellen. Mit dem unteren Schlitten können Sie die Länge des Seils bzw. den Abstand des Trainierenden zum Gerät verändern. Möchten Sie den Trainingswinkel einstellen umgreifen Sie dazu mit der einen Hand den Griff des oberen Schlittens und ziehen Sie jetzt mit der anderen Hand den Rastbolzen heraus. Jetzt können Sie die Höhe des Schlittens verändern. Achten Sie dabei darauf keinen Kontakt mit dem Seil oder den Rollen zu haben. Haben Sie die für Ihre Übung optimale Höhe gefunden, lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Schlitten, bis er in dem nächstlie-

genden Loch einrastet. Möchten Sie jetzt die Länge des Seils an Ihre Bedürfnisse anpassen, verändern Sie die Höhe des unteren Schlittens. Dazu umgreifen Sie mit der einen Hand den Griff des Schlittens und mit der anderen Hand umgreifen Sie den Rastbolzen. Ziehen Sie den Rastbolzen heraus. Sie können den Schlitten jetzt in der Höhe verstellen. Um das Seil zu verlängern, führen Sie diesen Schlitten nach oben. Um das Seil zu verkürzen, führen Sie den Schlitten nach unten. Haben Sie die für Ihre Übung optimale Höhe/Länge gefunden, lassen sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Schlitten, bis er in dem nächstliegenden Loch einrastet.

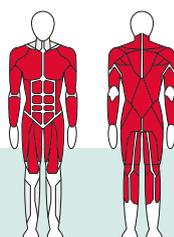
Hinweis:

Je nach Trainings-/ Therapieziel kann der Standard-Griff entfernt werden und durch einen anderen Griff oder Schlaufe ersetzt werden (siehe Abb.). Überprüfen Sie, vor Trainingsbeginn, ob alle Rastbolzen eingerastet sind, indem Sie versuchen, den Schlitten hoch und runterzuschieben. Bei den Karabinerhaken machen Sie eine Sichtprüfung und achten darauf, dass diese verschlossen sind. Das Gerät besitzt auf der hinteren Seite Transportrollen. Durch ein vorsichtiges Neigen des Gerätes können die Transportrollen verwendet werden und das Gerät an einen anderen Ort transportiert werden. Die Eigenmasse des Gerätes beträgt ca. 200 kg.

5.4.2 Seilzug vertikal Explosiv (Geräte - Nr. 03242)



Länge: 960 mm	Breite: 1140 mm	Höhe: 2250 mm
Gewichtspaket: 55 kg	Gesamtgewicht: 200 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Dieses Gerät ist multifunktional einsetzbar. Durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten kann nahezu jeder Muskel trainiert werden.

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellungsmöglichkeiten:

Bei diesem Gerät können Sie mit dem Schlitten die Länge des Seils bzw. den Abstand des Trainierenden zum Gerät verändern. Dazu umgreifen Sie mit der einen Hand den Griff des Schlittens und mit der anderen Hand umgreifen Sie den Rastbolzen. Ziehen Sie den Rastbolzen heraus. Sie können den Schlitten jetzt in der Höhe verstellen. Um das Seil zu verlängern, führen Sie diesen Schlitten nach oben. Um das Seil zu verkürzen, führen Sie den Schlitten nach unten. Haben Sie die für Ihre Übung optimale Höhe/Länge gefunden, lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Schlitten, bis er in dem nächstliegenden Loch einrastet.

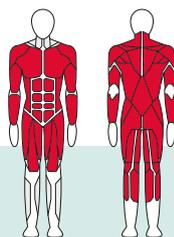
Hinweis:

Je nach Trainings-/ Therapieziel kann der Standard-Griff entfernt werden und durch einen anderen Griff oder Schlaufe ersetzt werden (siehe Abb.). Überprüfen Sie, vor Trainingsbeginn, ob alle Rastbolzen eingerastet sind, indem Sie versuchen, den Schlitten hoch und runterzuschieben. Bei den Karabinerhaken machen Sie eine Sichtprüfung und achten darauf, dass diese verschlossen sind. Das Gerät besitzt auf der hinteren Seite Transportrollen. Durch ein vorsichtiges Neigen des Gerätes können die Transportrollen verwendet werden und das Gerät an einen anderen Ort transportiert werden. Die Eigenmasse des Gerätes beträgt ca. 200 kg.

5.4.3 Seilzug Vertikal (Wandmontage) (Geräte - Nr.3265)



Länge: 960 mm	Breite: 1140 mm	Höhe: 2250 mm
Gewichtspaket: 55 kg	Gesamtgewicht: 140 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Dieses Gerät ist multifunktional einsetzbar. Durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten kann nahezu jeder Muskel trainiert werden.

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellungsmöglichkeiten:

Bei diesem Gerät können Sie mit dem Schlitten die Länge des Seils bzw. den Abstand des Trainierenden zum Gerät verändern. Dazu umgreifen Sie mit der einen Hand den Griff des Schlittens und mit der anderen Hand umgreifen Sie den Rastbolzen. Ziehen Sie den Rastbolzen heraus. Sie können den Schlitten jetzt in der Höhe verstellen. Um das Seil zu verlängern, führen Sie diesen Schlitten nach oben. Um das Seil zu verkürzen, führen Sie den Schlitten nach unten. Haben Sie die für Ihre Übung optimale Höhe/Länge gefunden, lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Schlitten, bis er in dem nächstliegenden Loche einrastet.

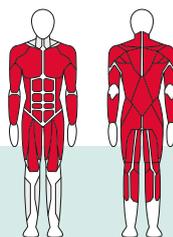
Hinweis:

Je nach Trainings-/ Therapieziel kann der Standard-Griff entfernt werden und durch einen anderen Griff oder Schlaufe ersetzt werden (siehe Abb.). Überprüfen Sie, vor Trainingsbeginn, ob alle Rastbolzen eingearbeitet sind, indem Sie versuchen, den Schlitten hoch und runterzuschieben. Bei den Karabinerhaken machen Sie eine Sichtprüfung und achten darauf, dass diese verschlossen sind. Das Gerät besitzt auf der hinteren Seite Befestigungspunkte für die Wandmontage.

5.4.4 Seilzug Universal (Wandmontage) (Geräte-Nr. 03266)



Länge: 500 mm	Breite: 720 mm	Höhe: 2170 mm
Gewichtspaket: 70 kg	Gesamtgewicht: 170 kg	



Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Dieses Gerät ist multifunktional einsetzbar. Durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten kann nahezu jeder Muskel trainiert werden.

Trainingsgewicht:

Wählen Sie in Absprache mit Ihrem Trainer/Therapeuten Ihr Trainingsgewicht aus. Stecken Sie das gewählte Gewicht mit dem dafür vorgesehenen Steckpin ab. Achten Sie darauf, dass der Steckpin bis zum Anschlag des Gewichtspaketes eingesteckt ist. Wollen Sie ohne Gewichtsplatten trainieren stecken Sie den Steckpin in die Kopfplatte des Gewichtspaketes.

Einstellungsmöglichkeiten:

Bei diesem Gerät können Sie mit dem Schlitten die Länge des Seils bzw. den Abstand des Trainierenden zum Gerät verändern. Dazu umgreifen Sie mit der einen Hand den Griff des Schlittens und mit der anderen Hand umgreifen Sie den Rastbolzen. Ziehen Sie den Rastbolzen heraus. Sie können den Schlitten jetzt in der Höhe verstellen. Um das Seil zu verlängern, führen Sie diesen Schlitten nach oben. Um das Seil zu verkürzen, führen Sie den Schlitten nach unten. Haben Sie die für Ihre Übung optimale Höhe/Länge gefunden, lassen Sie den Rastbolzen los und bewegen Sie den Schlitten, bis er in dem nächstliegenden Loch einrastet.

Hinweis:

Je nach Trainings-/ Therapieziel kann der Standard-Griff entfernt werden und durch einen anderen Griff oder Schlaufe ersetzt werden (siehe Abb.). Überprüfen Sie, vor Trainingsbeginn, ob alle Rastbolzen eingeras-tet sind, indem Sie versuchen, den Schlitten hoch und runterzuschieben. Bei den Karabinerhaken machen Sie eine Sichtprüfung und achten darauf, dass diese verschlossen sind. Das Gerät besitzt auf der hinteren Seite Befestigungspunkte für die Wandmontage.

6. Equipment

6.1 Fußadapter 3- teilig (Geräte – Nr.2651)



Länge:	Breite:	Höhe:
800 mm	650 mm	650 mm
Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:	
-	52 kg	

Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Diese Geräte sollen eine Variation des Trainingsuntergrundes schaffen.

Hinweis:

Das Gerät muss auf einem geraden Untergrund stehen, um die Kippgefahr auszuschließen.

7. Mobility

7.1 Mobility Qube Smart (Geräte-Nr. 04979)



Länge:	Breite:	Höhe:
3100 mm	2000 mm	2197 mm
Gewichtspaket:	Gesamtgewicht:	
-	350 kg	

Allgemein:

Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise.

Zielsetzung:

Dieses Gerät ist multifunktional einsetzbar. Durch verschiedene Einstellmöglichkeiten und Trainingsstationen wird die Beweglichkeit verbessert.

Einstellmöglichkeiten:

Am Gerät können verschiedene Trainingshöhen eingestellt werden. Darunter zählen die Schaumstoffrollen, die Faszienrollen, die Kugelrollen, die Gluteus-Dehn-Station und die Rücken-Station.

Hinweis:

Bei dem Einstellen der Trainingshöhe ist darauf zu achten, dass die Polsterrollen und Faszienrollen komplett in der Führung liegen.

8. Service & Kundendienst

Sollten Sie Mängel an Ihren Geräten feststellen, setzen Sie sich umgehend mit uns in Verbindung. Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter.

Fon: 02 09/9 70 64 0

Fax: 02 09/9 70 64 41

service@gym80.de

9. Konformitätserklärung

Die Konformitätserklärung der MED80 Trainingsgeräte können Sie auf www.gym80.de oder www.med80.de herunterladen oder über unsere Medizinprodukte-Berater (siehe Kapitel 12. Ansprechpartner) anfordern.

10. Entsorgung

Im Rahmen dieser Entsorgungsverordnungen ist die Fa. gym80 International GmbH bei der umweltgerechten Beseitigung von Altgeräten behilflich.

11. Garantie / Gewährleistung

Dank einer hervorragenden Verarbeitung und exzellenter Materialien sind all unsere Produkte eine Investition in die Zukunft Ihrer Praxis. gym80 International steht für Zuverlässigkeit, Qualität und hervorragende Garantieleistungen. Diese finden Sie unter: <https://med80.de/garantiebestimmungen/>

12. Ansprechpartner

Falls Sie noch Fragen zur sicheren und optimalen Anwendung der Geräte haben oder vielleicht ein weiteres Gerät erwerben möchten, stehen jederzeit unsere geschulten Medizinprodukte Berater für Sie bereit. Bitte lassen Sie sich an der Rezeption, mit dem für Sie verantwortlichen Mitarbeiter verbinden.

gym80 International GmbH

Wiesmannstraße 46

D-45881 Gelsenkirchen

Fon: 02 09/9 70 64 0

Fax: 02 09/9 70 64 41

E-Mail: Bei **unerwarteten Störungen** oder Personenschäden wenden Sie sich bitte an:

- info@gym80.de

- service@gym80.de

Bei **schwerwiegenden Unfällen** umgehend unseren PRRC informieren:

- prrc@gym80.de

Die Gesellschaft wird gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Simal Yilmaz.

Haftungsausschluss

Die Informationen in dieser Gebrauchsanweisung wurden sorgfältig geprüft und werden regelmäßig aktualisiert. Jedoch

kann keine Garantie dafür übernommen werden, dass alle Angaben zu jeder Zeit vollständig, richtig und in letzter Aktualität dargestellt sind. Alle Angaben können ohne vorherige Ankündigung ergänzt, entfernt oder geändert werden.

gym80 International GmbH | Wiesmannstraße 46 D-45881 | Gelsenkirchen | Tel. +49 (0)209/9 70 64 0
Fax: +49 (0)209/9 70 64 41 | E-Mail: info@gym80.de | Geschäftsführer Simal Yilmaz | Handelsregister HRB
3249 Amtsgericht Gelsenkirchen