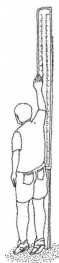


Der Sprungkrafttrainer



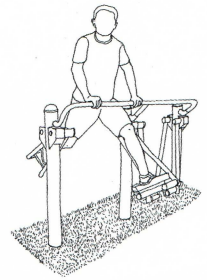
Hinweise zur Benutzung

Stellen Sie sich vor das Gerät, strecken Sie die Hand so weit wie möglich nach oben und messen die Höhe ab. Springen Sie nach oben und berühren Sie die Messlatte mit der Fingerspitze. Die Höhendifferenz entspricht Ihrer persönlichen Sprunghöhe.

Hauptfunktion

Beim Absprung werden schnelle Spannkraft und eine bewegliche, elastische Kraft in den Füßen trainiert. Das Zusammenspiel von Augenmaß und Motorik schult die Koordination und die innere Konzentration auf ein Ziel und bringt den Körper in seine maximale Streckung bei voller Sprungkraft. Bei der Landung wird der Gleichgewichtssinn angeregt und elastische Muskelspannung trainiert. Im Stand gibt das Gerät Anreiz in die größtmögliche Streckung zu kommen.

Der Beintrainer



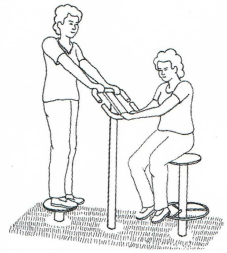
Hinweise zur Benutzung

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest. Steigen Sie auf die Pedale. Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzter Richtung vor und zurück, als wenn Sie gehen wollen.

Hauptfunktion

Dieses frei schwingende Gerät kräftigt die Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich. Die rechts-links Koordination und der Gleichgewichtssinn werden in der Pendelbewegung mittrainiert. Zusätzlich steigern sich Ausdauer und Koordination.

Der Rückentrainer



Hinweise zur Benutzung

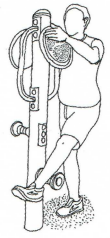
Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung auf der Platte genau in Richtung Standrohr zeigt.

Sitzübung: Setzen Sie sich auf das drehbare Sitzteil. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie das Sitzteil aus der Hüfte heraus nach links und rechts.

Stehübung: Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts.

Hauptfunktion

Die spiralige Drehung des Körpers im Sitzen und Stehen fördert nicht nur die Beweglichkeit der Wirbelsäule, sondern lockert, dehnt und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn, da die Beine mitgedreht werden.



Das Massagegerät für Hand, Arme, Beine

Hinweise zur Benutzung

Übung für Hände und Arme: Halten Sie sich mit einer Hand am Griff fest. Legen Sie die andere Handfläche auf die Drehscheibe, und führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen aus. Wechseln Sie Richtung und Seite.

Übung für Beine: Halten Sie sich am Handgriff fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle:

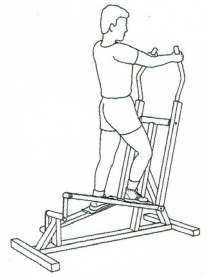
- untere Rolle für Wade
- obere Rolle für Oberschenkel

Bewegen Sie das Bein auf der Massagerolle hin und zurück.

Hauptfunktion

Eine Herausforderung für Feinmotorik, Koordination und Balance. Mit der kleinen aber zügigen Drehbewegung der Scheiben werden Handgelenke, Ellenbogen und Schultergürtel mobilisiert. Die Arme erhalten eine angenehme Spannung und gleichzeitig werden die Handflächen massiert, so dass auf sanfte Art die Durchblutung und eine Wohlspannung gefördert werden. Auf einem Bein stehend, wird das andere Bein entspannt und gelockert durch das Auf- und Abbewegen.

Der Ganzkörpertrainer



Hinweise zur Benutzung

Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest, und steigen Sie auf beide Pedale. Bewegen Sie im Rhythmus Trittsflächen und Griffstangen.

Hauptfunktion

Der ganze Körper wird gleichmäßig und ausgewogen beansprucht. Durch das Ziehen und Schieben der Arme werden alle Armmuskeln und auch Brust und Schulter gekräftigt. Die Beinbewegung stärkt alle Muskeln von den Füßen aufwärts bis in den unteren Rücken und Beckenboden hinein. In der fortlaufenden rechts-links Bewegung wird Koordination trainiert und die Ausdauer gesteigert.

Der Schultertrainer



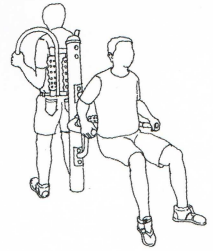
Hinweise zur Benutzung

Stellen Sie sich mit einem leichten Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Drehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in entgegengesetzte Richtung.

Hauptfunktion

In der kreisenden Bewegung der Arme werden vor allem die Beweglichkeit im Schultergürtel und die Feinmotorik von Armen und Händen trainiert. Dabei werden die Handflächen massiert durch den leichten Druck auf die Scheiben. Die Möglichkeit, die Drehbewegung in unterschiedliche Richtungen zu variieren fördert Koordination und Balance.

Das Rückenmassagegerät



Hinweise zur Benutzung

Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest.

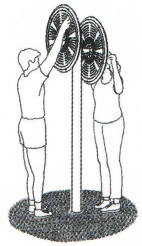
Senkrechte Massagerollen: Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts.

Waagerechte Massagerolle: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und bewegen Sie den Rücken durch Kniebeugen auf und ab.

Hauptfunktion

Die Rückenmassage sorgt für bessere Durchblutung und Lockerung der Rückenmuskulatur. Die senkrechten Rollen massieren dabei vor allem den oberen Schulterbereich und je nach seitlicher Verschiebung des Körper sogar den Oberarmansatz. Die tiefer gelegene, waagerechte Rolle massiert den gesamten Rückenstrecker, wenn man gleichzeitig durch Kniebeuge den Rücken hebt und senkt. Das bedeutet gleichzeitig ein kräftigendes Training für die Beinmuskulatur.

Der Beweglichkeitstrainer



Hinweise zur Benutzung

Variante A: Nehmen Sie den Kugelgriff auf der Scheibe in eine Hand, drehen Sie die Scheibe zuerst in die eine Richtung und später in die andere Richtung. Wechseln Sie die Hand.

Variante B: Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Drehen Sie die Scheibe in eine Richtung. Halten Sie beide Kugelgriffe weiterhin fest, und drehen Sie Ihren Körper dabei um die eigene Achse. Wechseln Sie die Richtung.

Hauptfunktion

Besonders angesprochen wird in dieser Ganzkörperbewegung die Beweglichkeit von Schulter und Oberkörper. Durch die Grifffhöhe der großen Scheiben streckt sich die Rumpfmuskulatur, beim Drehen mit beiden Händen zieht sie sich einseitig zusammen. Der ganze Körper wird in eine Drehung um die eigene Achse gezogen. Die Brustmuskulatur dehnt sich, die Schulter wird mobilisiert. Die Drehung erfordert Koordination und Gleichgewichtssinn.