



VIBRAFIT® kinetic-Zugturm

[le
[energ
[mus
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination
[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

VIBRAFIT[®] kinetic ist für zahlreiche Seilzugübungen entwickelt.
Beachten Sie beim Training bitte die Übungsanleitung in diesem Heft.

Anwendungsbereich:

VIBRAFIT[®] kinetic ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen konzipiert.

Individuelle Einstellung des Gerätes:

Der **VIBRAFIT[®] kinetic** Zugturm ist so konstruiert, dass die Ausgangsposition individuell für jede Übung eingestellt werden kann. Zur individuellen Positionierung der Handgriffe nutzen Sie die Rastbolzen. Achten Sie bei der Höhenverstellung darauf, dass die Rastbolzen ordentlich einrasten. Darüber hinaus lassen sich die 2 Haltebügel waagrecht positionieren und könnenn so als Stütze bei bestimmten Anwendungen finden.



- Position:** Rollenposition 13-15
 Beine schulterbreit, Arme 90° vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt, Spannung im Rumpf, Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Arme, Schultern, Rücken
- Bewegung:** Beide Arme ziehen eng am Körper vorbei. Retraktion in Schulterblättern.
 Oberkörper bleibt aufrecht fixiert

[le
 [energ
 [mus:
 [schmerz

[beweglichkeit]
 [muskelkraft] [koordination
 [prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

2 Rücken



- Position:** Rollenposition 13-15
Beine schulterbreit; Arme 90° vor Körper, Ellenbogen etwas unter Schulterhöhe;
Daumen sind oben; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Arme leicht gebeugt; Spannung im Rumpf, Hangelenke fixiert
- Muskulatur:** Rücken
- Bewegung:** Beide Arme ziehen seitlich nach hinten; Retraktion in Schulterblättern;
Oberkörper bleibt aufrecht fixiert

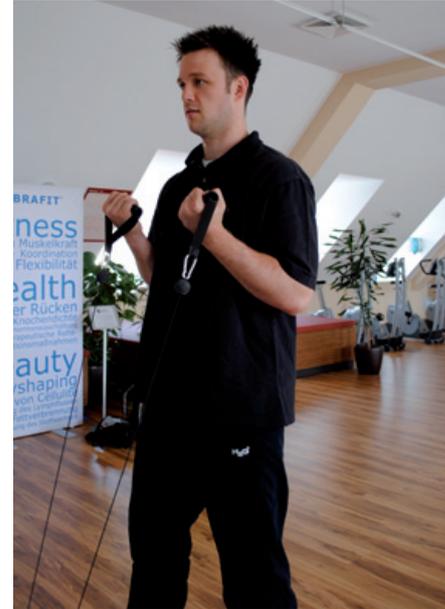
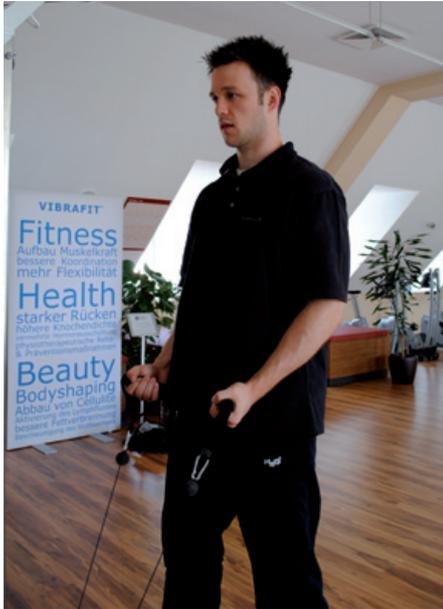


- Position:** Rollenposition 1 - 3
 Beine schulterbreit; Arme hängen vor Körper; Ellenbogen zeigen nach außen; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Arme leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter
- Bewegung:** Beide Arme ziehen nach oben bis unter das Kinn; Ellenbogen gehen seitlich nach oben

[le
 [energ
 [mus:
 [schmerz

[beweglichkeit]
 [muskelkraft] [koordination
 [prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

4 Arme



- Position:** Rollenposition 1 - 3
Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Ellenbogen liegt am Körper an; Gewicht ist leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Arme fast gestreckt; Spannung im Rumpf; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Arme
- Bewegung:** Beide Arme werden aus einer gestreckten Haltung gebeugt; Wichtig dabei, dass beide Ellenbogen immer am Körper anliegen



- Position:** Rollenposition 1 - 3
 Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe;
 Gewicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Ellenbogen 90°; Handgelenke fixiert; Spannung im Rumpf
- Muskulatur:** Schulter
- Bewegung:** Beide Arme werden gerade nach oben gestreckt

[le
 [energ
 [mus:
 [schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

6 Brust



Position:

Rollenposition 10 -15
Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe;
Daumen sind oben; Gewicht angehoben

Haltung:

Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert

Muskulatur:

Brust

Bewegung:

Beide Arme führen vor dem Körper zusammen; Wichtig: Arme immer leicht gebeugt lassen



- Position:** Rollenposition 1 - 3
 Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe;
 Gewicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Ellenbogen 90°; Handgelenke fixiert; Spannung im Rumpf
- Muskulatur:** Schulter
- Bewegung:** Beide Arme werden gerade nach oben gestreckt

[le
 [energ
 [mus:
 [schmerz
 [beweglichkeit]
 [muskelkraft] [koordination
 [prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

7 Rücken



- Position:** Rollenposition 13 -15
Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Arme 90° vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Schultern, Rücken
- Bewegung:** Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig werden beide Arme eng am Körper vorbei gezogen. Retraktion der Schulterblätter



- Position:** Rollenposition 7 -11
- Haltung:** Ein Bein auf Vibrafit; ein Bein auf Boden; Arme vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Muskulatur:** Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht; Handgelenke fixiert
- Bewegung:** Beine, Schulter, Rücken
- Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig werden beide Arme seitlich, leicht gebeugt nach hinten gezogen. Retraktion der Schulterblätter

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

9 Schulter



- Position:** Rollenposition 13 -15
Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Oberkörper gerade, Ein Arm auf 90° abduziert;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Seitlicher Ausfallschritt Bein; Oberkörper aufrecht; Arm leicht gebeugt;
Handgelenk fixiert
- Muskulatur:** Schulter
- Bewegung:** Arm führt nach unten bis auf Höhe des rechten Oberschenkels



- Position:** Rollenposition 9 - 13
Sitzend auf Vibrafit; Beine stehen auf Boden auf; Arme über Kopf;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Sitzend; Beine stehen leicht angewinkelt auf Boden auf; Spannung im Bauch;
Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Bauch
- Bewegung:** Der Oberkörper wird gerade nach vorne gebeugt

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

11 Arme



- Position:** Rollenposition 1, Latzug eingehängt
Beine schulterbreit; Oberkörper gerade; Arme umgreifen Stange; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht; Arme gebeugt;
Spannung im Rumpf; Handgelenke fixiert; Griff schulterbreit
- Muskulatur:** Arme
- Bewegung:** Beide Arme werden gestreckt



- Position:** Rollenposition 1, Latzug eingehängt
Sitzende; Beine stehen auf Boden auf; Oberkörper gerade;
Arme über Kopf; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Sitzend auf Vibrafit; Beine stehen angewinkelt auf Boden auf; Oberkörper aufrecht;
Arme leicht gebeugt; Griff etwas breiter als Schulterbreit
- Muskulatur:** Rücken
- Bewegung:** Die Stange wird mit beiden Armen hinter den Kopf zum Nacken gezogen

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

13 Abduktion



- Position:** Rollenposition 1 - 3
Stand seitlich auf Vibrafit; Arm kann am Griff festhalten;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Stabiler Stand
- Muskulatur:** Abduktoren, Gesäß
- Bewegung:** Das äußere Bein führt seitlich nach außen (Abduktion)



- Position:** Rollenposition 1 - 3
Stand seitlich auf Vibrafit; Arm kann am Griff festhalten;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Stabiler Stand
- Muskulatur:** Adduktoren
- Bewegung:** Das innere Bein führt seitlich nach außen (Adduktion)

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

15 Gesäß



Position:

Rollenposition 1 - 3
Beine schulterbreit; Arme können an Griffen festhalten;
Gewicht leicht angehoben

Haltung:

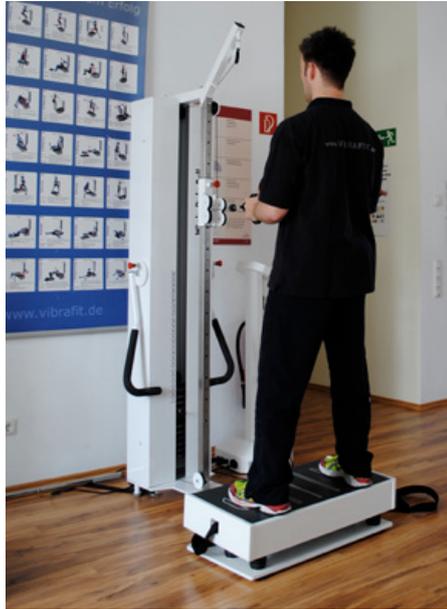
Beine leicht gebeugt; Stabiler Stand

Muskulatur:

Gesäß; Oberschenkelrückseite

Bewegung:

Bein führt nach hinten



- Position:** Beine schulterbreit; 90° Winkel im Ellenbogen; Ellenbogen seitlich am Körper; Daumen sind oben; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Hangelenke fixiert
- Muskulatur:** Rücken
- Bewegung:** Beide Arme ziehen nach hinten; Retraktion der Schulterblätter; Oberkörper bleibt fixiert

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

17 Schulter



- Position:** Beine schulterbreit; Arme seitlich auf 90° abduziert; 90° im Ellenbogen; Handgelenke fixiert; Spannung im Rumpf
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf
- Muskulatur:** Schulter
- Bewegung:** Beide Arme rotieren nach oben während der Ellenbogen fixiert bleibt



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt; Arme hängen vor Körper, so dass Gewicht leicht angehoben ist; Mit beiden Armen beide Griffe umgreifen
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert; Spannung im Rumpf
- Muskulatur:** Schulter, Rücken
- Bewegung:** Beide Arme ziehen mit leicht gebeugten Armen nach oben: Retraction der Schulterblätter

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

19 Arme



Position:

Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Ellenbogen liegt am Körper an; Gewicht ist leicht angehoben

Haltung:

Beine leicht gebeugt; Arme stark gebeugt; Spannung im Rumpf, Handgelenke fixiert

Muskulatur:

Arme

Bewegung:

Beide Arme werden aus einer gebeugten Haltung gestreckt; Wichtig dabei, dass beide Ellenbogen immer am Körper anliegen



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper gerade; Arme hängen lassen; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Arme leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Handgelenke fixiert; Griff schulterbreit
- Muskulatur:** Arme
- Bewegung:** Beide Arme werden gebeugt

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

21 Rücken



Position: Beine schulterbreit; Oberkörper gerade; Arme überkreuzt;
Gewicht leicht angehoben

Haltung: Beine gebeugt; Oberkörper nach vorne gebeugt; Spannung im Rumpf;
Arme überkreuzt; Stange liegt auf Armen

Muskulatur: Beine, Rücken

Bewegung: Streckung der Beine; Aufrichten des Körpers



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper gerade; Arme hängen lassen; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Oberkörper nach vorne gebeugt; Arme leicht gebeugt; Ellenbogen zeigen nach außen; Spannung Rumpf; Handgelenke fixiert; Griff schulterbreit
- Muskulatur:** Rücken, Schulter
- Bewegung:** Der Oberkörper wird aufgerichtet und gleichzeitig werden die Ellenbogen seitlich nach oben gezogen, bis die Stange kurz unter dem Kinn ist

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

22 Bauch



Position:

Sitzend auf Vibrafit; Beine stehen auf Boden auf; Arme über Kopf; Gewicht leicht angehoben

Haltung:

Sitzend; Beine stehen leicht angewinkelt auf Boden auf; Spannung im Bauch;
Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert

Muskulatur:

Seitliche Bauchmuskulatur

Bewegung:

Der Oberkörper wird seitlich in Richtung eines Fußes gebeugt;
Immer Wechsel zwischen linkem und rechten Fuß



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Oberkörper eingorllt; Arme leicht gebeugt; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Seitlicher Ausfallschritt Beine, Oberkörper seitlich eingorllt; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter, Rumpf, Arme
- Bewegung:** Der Oberkörper wird aus einer seitlichen Bewegung zur Turmseite hin aufgerichtet, während der rechte Arm zur Körpermitte zieht und der linke Arm über Kopf gestreckt wird

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

24 Bauch



- Position:** Rückenlage auf Vibrafit; Beine angewinkelt; Arme seitlich zur Turmseite hin; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Rückenlage; Beine 90° angewinkelt; Arme leicht gebeugt; beide Arme umgreifen beide Griffe; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Seitliche Bauchmuskulatur
- Bewegung:** Der Oberkörper wird leicht angehoben und im Oberkörper wird eine Rotationsbewegung durchgeführt bei der beide Arme auf die Turmentfernten Seite ziehen; Wichtig: Bewegung findet im Oberkörper statt



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Oberkörper eingorollt;
Arme leicht gebeugt; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Seitlicher Ausfallschritt Beine; Oberkörper seitlich eingorollt;
Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter, Rumpf, Arme
- Bewegung:** Der Oberkörper wird aus einer seitlichen Bewegung von der Turmseite weg aufgerichtet, während der der linke Arm zur Körpermitte zieht und der rechte mit einer Rotationsbewegung im Oberkörper gestreckt über Kopf gezogen wird.

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

26 Rücken



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Oberkörper gerade, Arme vor Körper hängen lassen; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine, Oberkörper nach vorne gebeugt; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Rücken
- Bewegung:** Aus einer nach vorne gebeugten Haltung des Oberkörpers werden beide Arme gleichzeitig seitlich nach hinten gezogen. Retraktion der Schulterblätter



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Oberkörper gerade; Arme vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Oberkörper aufrecht; Arme leicht gebeugt; Mit beiden Arme beide Griffe umgreifen; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Rumpf
- Bewegung:** Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig rotiert der Oberkörper zu einer Seite; Wichtig: Rotationsbewegung findet im Rumpf statt!

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

28 Rücken



- Position:** Ein Bein auf Vibrafrit, ein Bein auf Boden; Oberkörper gerade; Arme gerade vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Oberkörper aufrecht; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Rücken
- Bewegung:** Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig werden beide Ellenbogen in einem 90° Winkel nach hinten gezogen. Retraktion der Schulterblätter



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe; Daumen sind oben; Gewicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Brust
- Bewegung:** Beide Arme führen vor dem Körper zusammen;
Wichtig: Arme immer leicht gebeugt lassen

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

30 Arme



Position: Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Arme hängen seitlich am Körper runter; Gewicht leicht angehoben

Haltung: Beine leicht gebeugt; Arme fast gestreckt; Spannung im Rumpf; Handgelenke fixiert

Muskulatur: Arme

Bewegung: Im Wechsel wird immer ein Arm gebeugt



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Arme hängen seitlich runter, so dass Gewicht leicht angehoben ist
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Spannung Rumpf; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter
- Bewegung:** Im Wechsel wird immer ein Arm mit leicht gebeugten Armen nach vorne geführt bis Ellenbogen auf Schulterhöhe ist

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

32 Arme



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Arme gerade vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Rumpf; Schulter, Arme
- Bewegung:** Aus aufrechtem Stand wird der Oberkörper zur einer Seite geneigt und dabei leicht rotiert und derselbe Arm gestreckt nach hinten gezogen



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt; Arme hängen gerade am Körper runter; Ellenbogen zeigen zur Seite; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Spannung im Rumpf; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter, Rücken
- Bewegung:** Im Wechsel wird immer ein Ellenbogen seitlich nach hinten gezogen; Retraktion der Schulterblätter

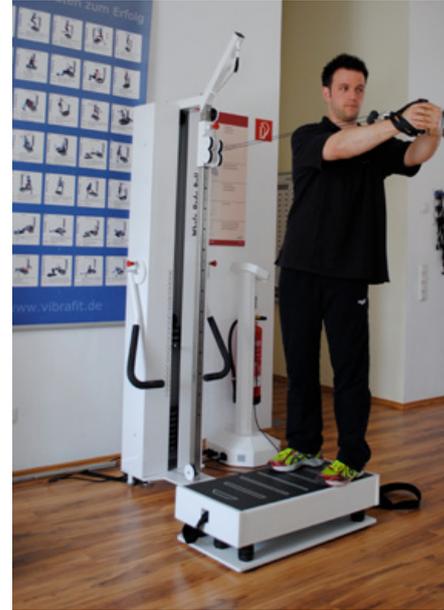
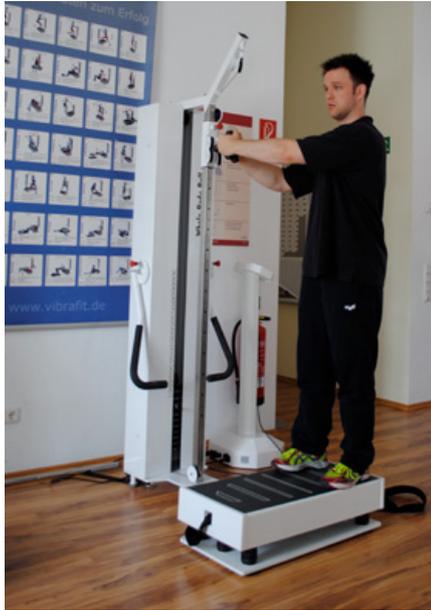
[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

34 Rumpf



Position: Stand seitlich; Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Mit beiden Armen beide Griffe umgreifen; Gewicht leicht angehoben

Haltung: Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert

Muskulatur: Rumpf

Bewegung: Oberkörper rotiert zur Seite; Wichtig hierbei, dass die Bewegung aus dem Rumpf kommt



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt;
Arme gerade am Körper hängen lassen; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Spannung im Rumpf;
Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Rumpf, Schulter
- Bewegung:** Der Oberkörper wird aufgerichtet; Rotation des Oberkörpers nach links;
Linke Hand geht bis zur linken Hüfte; Rechte Hand rotiert auf Höhe des Kopfes nach links

36 Bauch



- Position:** Sitzend auf Vibrafit; Fußspitzen hinter den Griffen; Arme gerade nach vorne; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Sitzende; Fußspitzen hinter den Griffen; Spannung im Bauch; Arme leicht gebeugt; Beide Arme umgreifen beide Griffe; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Seitliche Bauchmuskulatur
- Bewegung:** Der Oberkörper rotiert seitlich nach links und rechts



- Position:** Seitlicher Unterarmstütz auf Vibrafit; Oberkörper stabil; Ein Arm mit Griff; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Seitlicher Unterarmstütz; Körper bildet eine Linie; Aufliegender Unterarm liegt unter Schulter auf; der andere Arm ist leicht gebeugt; Handgelenk fixiert
- Muskulatur:** Rumpf, Schulter
- Bewegung:** Der seitliche Unterarmstütz wird stabil gehalten und der obere Arm zieht bis auf den Körper hin

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

38 Rücken



Position: Beine schulterbreit; Oberkörper gerade; Arme hängen lassen;
Gewicht leicht angehoben

Haltung: Beine leicht gebeugt; Oberkörper nach vorne gebeugt; Arme leicht gebeugt;
Spannung im Rumpf; Handgelenke fixiert; Griff schulterbreit

Muskulatur: Rücken

Bewegung: Der Oberkörper wird aufgerichtet



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt; Ellenbogen zeigen nach außen;
 Arme hängen lassen, so dass Gewicht leicht angehoben ist
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert;
 Spannung im Rumpf
- Muskulatur:** Arme
- Bewegung:** Streckung der Beine; Aufrichten des Oberkörpers; Beide Arme bis kurz vor das Kinn ziehen;
 Ellenbogen gehen seitlich nach oben

[le
 [energ
 [mus:
 [schmerz

[beweglichkeit]
 [muskelkraft] [koordination
 [prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

40 Rücken



Position:

Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Oberkörper gerade;
Arme gerade vor Körper; Gewicht leicht angehoben

Haltung:

Ausfallschritt Beine; Oberkörper aufrecht; Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert

Muskulatur:

Beine, Rücken

Bewegung:

Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig
werden beide Ellenbogen in einem 90° Winkel nach hinten gezogen.
Retraktion der Schulterblätter



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Arme hängen beide vor Körper; Gewicht ist leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Arme leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter
- Bewegung:** Beide Arme abduzieren seitlich bis Ellenbogen auf Schulterhöhe ist

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

42 Schulter



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt;
Arme hängen seitlich neben dem Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Arme leicht gebeugt;
Handgelenke fixiert; Spannung im Rumpf
- Muskulatur:** Beine, Rücken, Schulter
- Bewegung:** Streckung der Beine; Aufrichten des Oberkörpers;
Beide Arme abduzieren seitlich bis Ellenbogen auf Schulterhöhe ist



Position: Stand seitlich; Beine schulterbreit; Oberkörper zur Seite geneigt; Beide Arme über Kopf; Mit beiden Armen beide Griffe umgreifen, so dass Gewicht leicht angehoben ist

Haltung: Beine leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht zur Seite geneigt; Arme leicht gebeugt

Muskulatur: Rumpf

Bewegung: Oberkörper wird gestreckt zur Seite geneigt

[le
[energ
[mus:
[schmerz
[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination
[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

44 Schulter



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper leicht gebeugt; Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe; Gewicht angehoben
- Haltung:** Beine gebeugt; Rücken gerade; Ellenbogen 90°; Handgelenke fixiert; Spannung im Rumpf
- Muskulatur:** Beine, Rücken, Schulter
- Bewegung:** Beine werden gestreckt; Oberkörper wird aufgerichtet; Beide Arme werde gerade nach oben gestreckt



Position:

Beine schulterbreit; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt;
Arme nach unten hängen lassen; Gewicht leicht angehoben

Haltung:

Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Spannung im Rumpf;
Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert

Muskulatur:

Rumpf; Schulter

Bewegung:

Aus einer leicht gebeugten Haltung des Oberkörpers nach vorne rotiert der Oberkörper zu einer Seite und der Arm zieht zur selben Seite nach oben; Retraction des Schulterblattes

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

46 Schulter



Position: Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Arme seitlich am Körper runter hängen lassen; Gewicht leicht angehoben

Haltung: Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Arme leicht gebeugt; Handgelenk fixiert

Muskulatur: Beine, Schulter

Bewegung: Das linke Bein ist in der Luft; das rechte Bein leicht gebeugt; der linke Arm ist seitlich abduziert, so dass der Ellenbogen auf Höhe der Schulter ist; Gleichgewicht halten



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt;
Beide Arme hängen nach unten; mit beiden Armen beide Griffe umgreifen;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Rücken gerade; Spannung im Rumpf;
Arme leicht gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Rumpf
- Bewegung:** Der Oberkörper wird aus einem aufrechten Stand mit gestreckten Armen zur Seite gebeugt

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

48 Rücken



Position: Ein Bein auf Vibrafit; ein Bein auf Boden; Arme vor Körper;
Gewicht leicht angehoben

Haltung: Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht; Handgelenke fixiert

Muskulatur: Beine, Schulter, Rücken

Bewegung: Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig werden beide Arme seitlich, leicht gebeugt nach hinten gezogen.
Retraktion der Schulterblätter



- Position:** Ein Bein Auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Arme 90° vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter, Rücken
- Bewegung:** Beide Arme werden leicht gebeugt nach oben gezogen. Retraktion der Schulterblätter

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

50 Schulter



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Arme vor Körper hängen lassen; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper leicht nach vorne gebeugt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Schultern, Rücken
- Bewegung:** Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig werden beide Arme nach oben gezogen. Retraktion der Schulterblätter



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden, Arme vor Körper;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht;
Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Rücken
- Bewegung:** Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig
werden beide Ellenbogen seitlich nach hinten gezogen. Retraktion
der Schulterblätter

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

52 Rücken



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Arme eng vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Rücken
- Bewegung:** Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig werden beide Ellenbogen eng am Körper nach hinten gezogen. Retraktion der Schulterblätter



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Arme vor Körper; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine; Arme leicht gebeugt; Oberkörper aufrecht; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Beine, Schulter, Rücken
- Bewegung:** Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt und gleichzeitig wird ein Arm gerade noch oben gezogen, während der andere Arm seitlich am Körper nach unten vorbei zieht

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

54 Rücken



- Position:** Ein Bein auf Vibrafit, ein Bein auf Boden; Oberkörper nach vorne gebeugt; Arme vor Körper hängen lassen, Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ausfallschritt Beine, Arme leicht gebeugt; Oberkörper nach vorne eingerollt; Handgelenke fixiert
- Muskulatur:** Schulter, Rücken
- Bewegung:** Der Oberkörper wird nach oben aufgerollt und gleichzeitig werden die Arme leicht gebeugt nach oben gezogen



- Position:** Beine schulterbreit; Arme können an Griffen festhalten;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Ein Bein 90° angewinkelt; stabiler Stand
- Muskulatur:** Oberschenkelvorderseite
- Bewegung:** Das angewinkelte Bein wird im Kniegelenk gestreckt

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

56 Beine



- Position:** Beine schulterbreit; Arme können an Griffen festhalten;
Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; stabiler Stand
- Muskulatur:** Oberschenkelrückseite
- Bewegung:** Ein Bein wird im Kniegelenk gebeugt



- Position:** Beine schulterbreit; Oberkörper aufrecht; Beide Arme hinter Kopf; Gewicht leicht angehoben
- Haltung:** Beine leicht gebeugt; Spannung im Rumpf; Arme gebeugt; Handgelenk stabil
- Muskulatur:** Triceps
- Bewegung:** Beide Arme werden aus einer gebeugten Haltung gestreckt

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination

[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

Bitte unbedingt beachten:

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesem Gerät tauglich sind.

Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes. Das Gerät muss auf einem standsicheren Untergrund stehen.

Besonderer Hinweis:

Das Trainingsgerät darf nur im beaufsichtigten Betrieb eingesetzt werden.

Den Seilzug nicht bis zum Anschlag ziehen. Seilenden, die der Aufnahme von Karabinerhaken dienen, sind mit dem Knoten „Palsteg“ versehen. Achten Sie beim Austausch des Seiles auf diese Befestigungstechnik.

Montage an die VIBRAFIT-Trainingsplattform:

Der Zugturm ist durch 6 Schrauben mit der Trainingsplattform verbunden.

Pflege und Instandhaltung:

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dies bezieht sich auf die Verstelleinheiten, die Rastbolzen und beweglichen Teile. Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszu- tauschen oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.

Die Rahmenteile und Polster sind mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nicht trainieren, da eine Reinigung ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln möglich ist.

[le
[energ
[mus:
[schmerz

[beweglichkeit]

[muskelkraft] [koordination
[prävention] [beweglichkeit] [schmerz]

VIBRAFIT® GmbH

Lindenstr. 44

D-35606 Solms

Tel.: 0049 6442 92130

Fax: 0049 6442 92131

info@vibrafit.de

www.vibrafit.de