

## VIBRAFIT® kinetic-Zugturm

Die VIBRAFIT® Trainingsplattform medic bzw. classic wird mit einem multifunktionalen Zugturm ergänzt.



- Fein dosierte Gewichtsabstufung
- 7m Zuglänge für Schnellkraftübungen
- Schwenk- und höhenverstellbares Seilzugsystem
- Nachrüstbar für **VIBRAFIT®** medic und classic ab Baujahr 2007

[lebensqua  
[vi  
[muskelkraft] [energi  
[vibrafit] [leben  
[energie] [mus  
[prävention] [schmerzli  
[lebensqualität] [v  
[beweglichkeit] [v

## VIBRAFIT® Trainingsvielfalt

Die umfassende Ausstattung der **VIBRAFIT® kinetic** erweitert das Trainings-Spektrum erheblich.

**1**

**Rücken**

**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

**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, Handgelenke fixiert

**Muskulatur:** Rücken

**Bewegung:** Beide Arme ziehen seitlich nach hinten; Retraktion in Schulterblättern; Oberkörper bleibt aufrecht fixiert

**3**

**Schulter**

**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

**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

### Technische Daten

Maße HxBxL: 1.890 mm x Breite 614 mm x 760 mm  
(Höhe mit Galgen 2.160 mm)

Gewicht: 115 KG

Gewichtsplatten: 4,5 KG x 10 Stück