

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