

Bedienungs- und Montageanleitung

Functional **Studio Kit**

Spgress

Progress in sports.

WICHTIG!
VOR GEBRAUCH SORGFÄLTIG LESEN.
AUFBEWAHREN FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN.

Inhalt

1. Technische Daten

2. Allgemeines

3. Sicherheitsbezogene Informationen

4. Pflege

5. Montageanleitung

6. Symbolbeschreibungen

1. Technische Daten

- Länge, eine Matte: 3,60m
- Breite, eine Matte: 1,20m
- Länge, Mattensystem: 3,60m
- Breite, Mattensystem: 3,60m
- Fläche, Mattensystem: 12,96m²
- Dicke der Matten: 5mm
- Gewicht einer Matte: 29,80kg

- Emmissionsgeprüfter Bodenbelag nach DIBt-Grundsätzen
- Brandverhalten nach EN 13501-1: schwer entflammbar
- Gleitverhalten nach EN 13893: rutschhemmend
- Rutschhemmung nach BGR 181: rutschhemmend
- Rutschhemmung Nassbereich nach DIN 51097: stark rutschhemmend
- Trittschallverbesserungsmaß nach ISO 140-7: 18,5 dB
(starke Trittschalldämmung für einen elastischen Bodenbelag. Kann zusätzliche Maßnahmen zur Trittschalldämmung überflüssig machen.)
- Wärmeleitfähigkeit nach EN ISO 10140: für Fußbodenheizung geeignet

Änderungen der technischen Daten sind vorbehalten. Alle angegebenen Werte unterliegen Schwankungen von +/- 10%.

2. Allgemeines

Das Functional Studio Kit (FSK) ist ein Mattensystem bestehend aus drei gleichgroßen Matten von jeweils 1,2 m x 3,6 m. Daraus ergibt sich eine Trainingsfläche von insgesamt ca. 13 m². Die Matten haben eine Dicke von 5mm und bestehen aus einem hochwertigen EPDM Gummi (Made in Germany). Die feine Abstufungsmöglichkeit und der Variantenreichtum an Übungen ermöglicht jeder Person ein Funktionelles Training durchzuführen: Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Sämtliche Formen von Drehungen und Sprüngen, sowie Gleichgewichtsverlagerungen sind stilbildend für Funktionelles Training. Das FSK erfüllt alle Faktoren, die man für ein optimales Funktionelles Training braucht. Es ist leicht dämpfend, rutschfest und bietet durch zahlreiche Symbole eine vielfältige Trainingsunterstützung.

Das FSK muss nicht bauseits verlegt werden und ist damit ortsmobil. Die Einzelnen FSK-Trainingsflächen können zu größeren Trainingsflächen erweitert werden, der Anbau kann an jeder Seite erfolgen. Durch die stumpfen Oberflächeneigenschaften brauchen die Matten selbst auf einem glatten Untergrund (Parkett, Laminat) nicht befestigt werden und halten auch extremen Sprung und Scherbewegungen der Benutzer stand.

3. Sicherheitsbezogene Informationen

Das Functional Studio Kit ist für den Kursraum im Fitnessstudio und ähnliche Bereiche konzipiert.

Das Ausrollen des FSK kann auf unterschiedlichen Untergründen erfolgen. Diese müssen trocken, druck- und zugfest, eben und tragfähig, sowie frei von Rissen, Löse- und Anstrichmitteln, Öl und Schmierfett sein. Achten Sie darauf die einzelnen Matten lückenlos aneinander zu legen. So minimieren Sie die Gefahr umzuknicken oder in Lücken hängen zu bleiben.



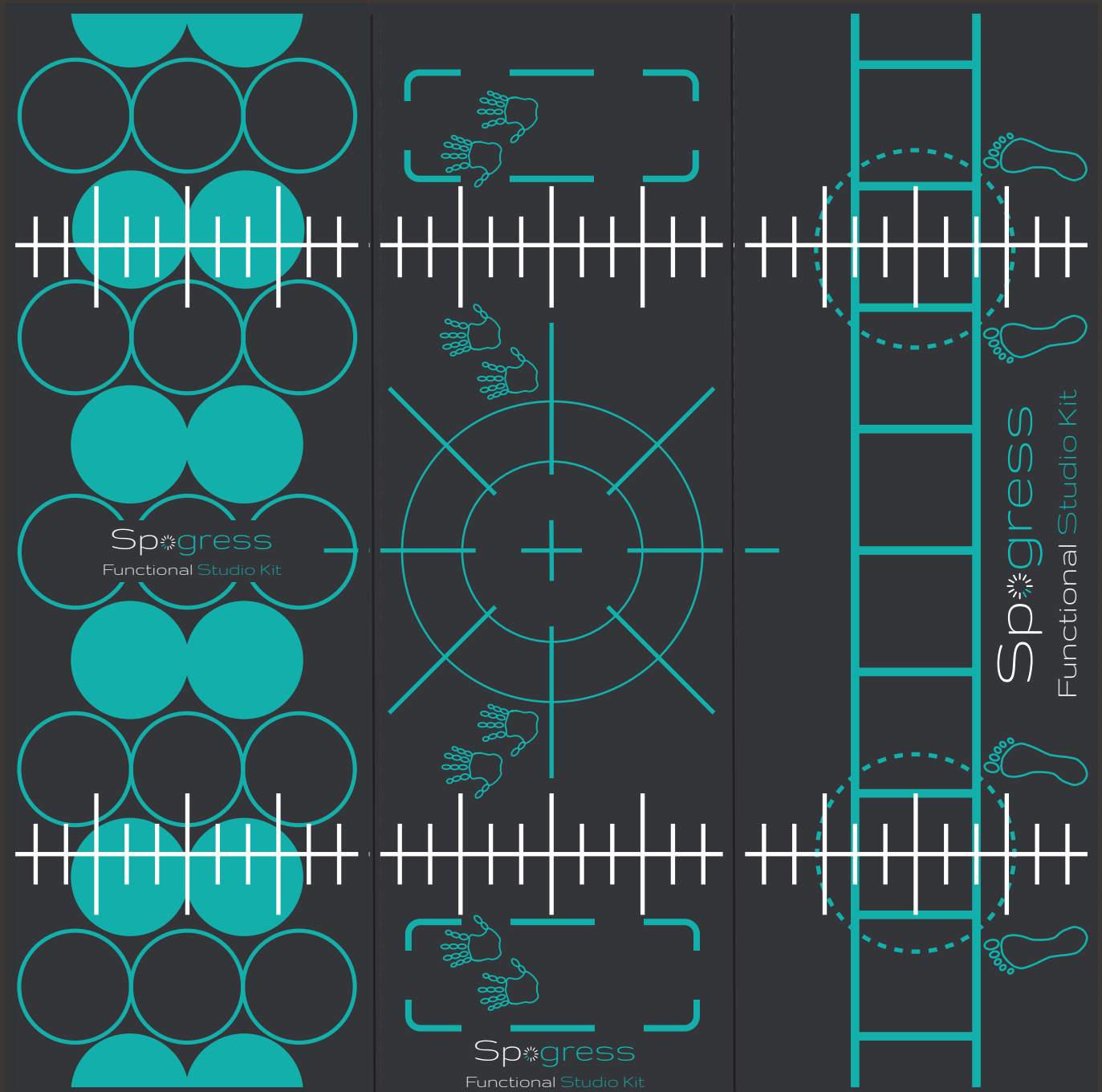
4. Pflege

Grober Schmutz lässt sich mit einem Besen oder einem Staubsauger von den Matten entfernen. Das Mattensystem lässt sich leicht mit lauwarmen Wasser und einem milden Reinigungsmittel abwischen. Danach sollte mit klarem Wasser nachgewischt werden, sodass keine Rückstände des Reinigungsmittels mehr vorhanden sind. Vor dem Verwenden beziehungsweise dem Einrollen der Matten warten, bis diese getrocknet sind.

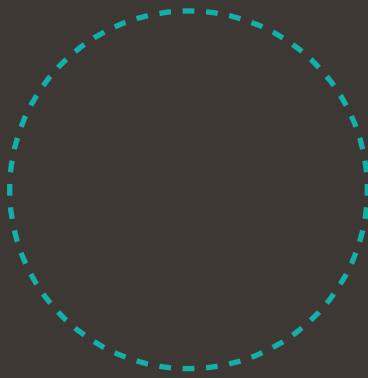
5. Montageanleitung

Die Matten werden, wie in der unten stehenden Abbildung, aneinander gelegt. Dafür werden die Matten ausgerollt. Eine weitere Fixierung der Matten ist nicht nötig. Beachten Sie hier bitte die Hinweise unter 3. Sicherheitsbezogene Informationen.

Die Demontage erfolgt, indem die Matten aufgerollt werden.



6. Symbolbeschreibungen



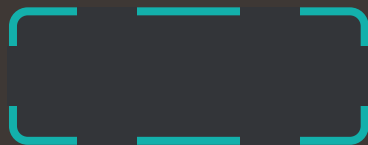
Balance Board

Der gestrichelt angedeutete Kreis ist eine Markierung, auf die sich ein Balance Board platzieren lässt. Auf diesem können Stabilisations-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen durchgeführt werden.



Mittelkreis

Auf dem Mittelkreis lassen sich Sprung-, Dehn- und Koordinationsübungen durchführen. Zudem ist er für Übungen mit Kettle Bells geeignet.



Stepper

Auf dem Rechteck-Symbol lässt sich ein Stepper platzieren.



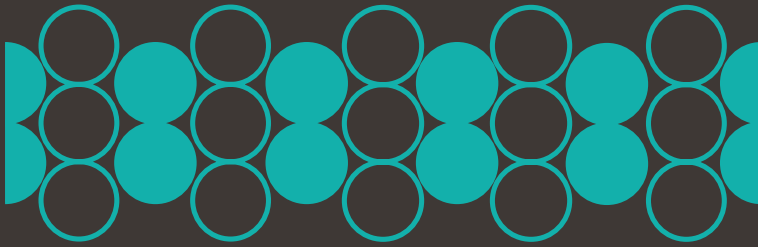
Füße

Die Fußsymbole sind für Standübungen gedacht. Sie ermöglichen ein repetitives Training.



Hände

Auf den Handsymbolen können liegende Stützübungen ausgeführt werden.



Kreiswaben

Die Kreiswaben lassen sich ähnlich wie die Koordinationsleiter für Koordinations- und Schnelligkeitsübungen nutzen.



Koordinationsleiter

Die Koordinationsleiter ist bestens für Koordinations- und Schnelligkeitsübungen geeignet.



Orientierungslinien

Die Orientierungslinien eignen sich als Skalierung für Übungen mit TRX Bändern oder zur kontrollierten Haltungsverbesserung. Der Abstand zwischen zwei Strichen beträgt 10cm.

Stand der Gebrauchs- und Montageanleitung: April 2018
Änderungen sind vorbehalten.

Weitere Informationen unter:

www.spogress.de

info@spogress.de

Spogress GmbH
Am Pulverschoppen 17
59071 Hamm

Spgress

Progress in sports.