

Sport-Thieme® 12-Stationen-Turm

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Nutzung beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sicherheitshinweise

1. Vor dem Beginn der Übungen ist folgendes zu überprüfen bzw. durchzuführen

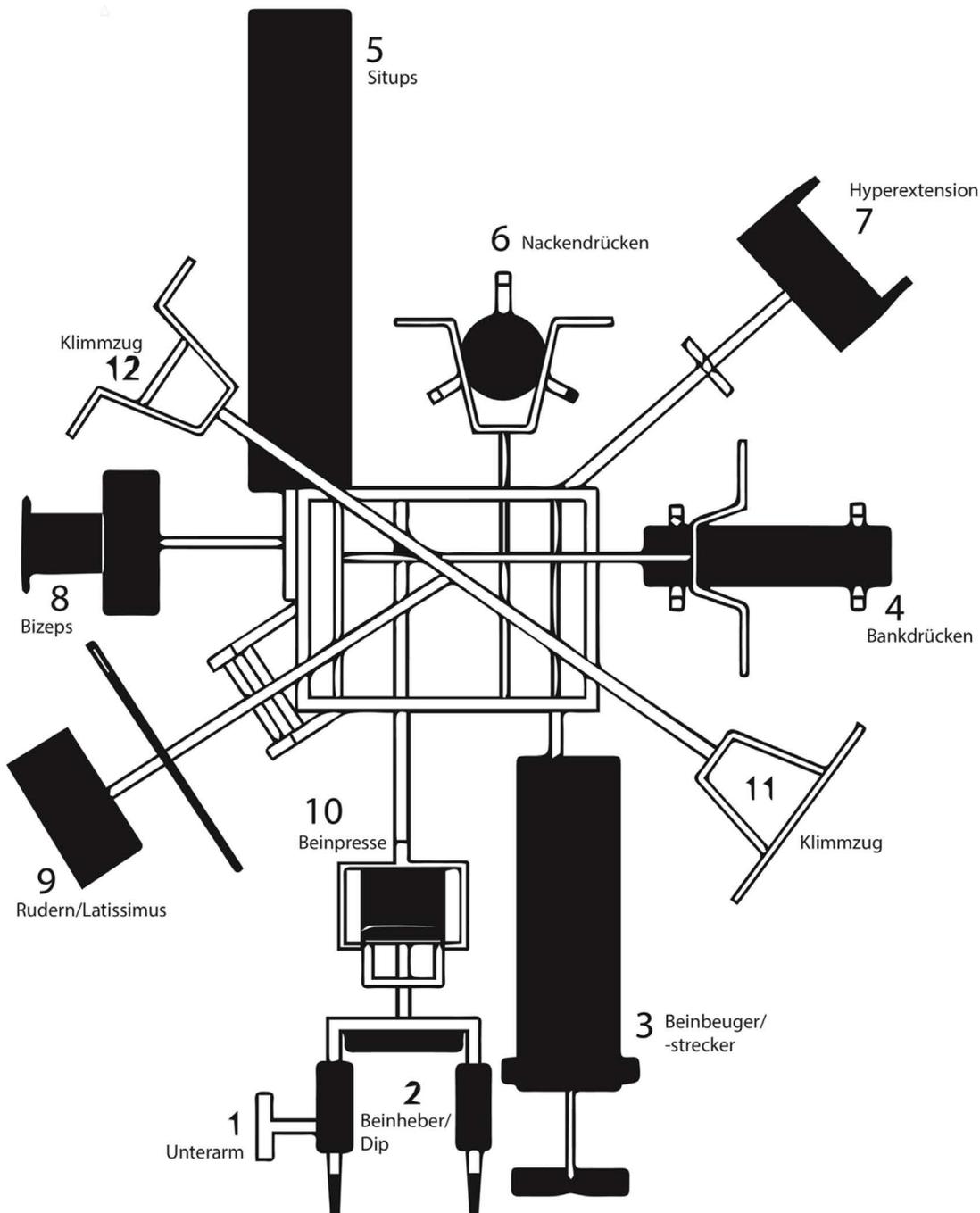
- Zustand der Seile
- Zustand des Gelenke (Schmierung)
- Zustand der Polsterung
- Anziehen der Schrauben
- Sichtkontrolle, ob rund um das Gerät fette oder nasse Flecke vorhanden sind

2. Arbeitssicherheit während der Ausführung der Übungen

- Finger und Hände nicht zwischen ein angehobenes Gewichtsmagazin legen
- nicht am Gerät trainieren, wenn Seile des Übungsarms ausgefranst sind
- beim Senken der Lehne oder des Sitzes der Bank, ist zu überprüfen, ob diese Elemente gut abgesichert sind
- Absicherung der Gelenke

Übungsvorschläge

Beschreibung der Übungen an den einzelnen Stationen



Die 12 Stationen:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 Unterarm-Station | 7 Hyperextension-Station |
| 2 Beinhebe/Dip-Station | 8 Bizeps-Station |
| 3 Beinbeuger/-strecker-Station | 9 Ruder- und Latissimus-Station |
| 4 Bankdrück-Station | 10 Beinpress-Station |
| 5 SitUps-Station | 11 Klimmzug-Station „gerade“ |
| 6 Nackendrück-Station | 12 Klimmzug-Station „schräg“ |

1. Unterarm-Station

Ausgangsposition

- stehend gegenüber der Station
- Stange auf Höhe der Achselhöhle
- Arme leicht gebeugt nach vorne strecken
- Griff mit beiden Händen
- Handrücken nach oben

Tätigkeit

- Hand nach vorne beugen (vom Körper weg)
- Hand nach hinten beugen (zum Körper)
- Wiederstandregelung über Drehknopf, der sich im mittleren Teil der Station befindet

2. Beinhebe-/Dip-Station

• Dips

Ausgangsposition

- stehend mit dem Rücken zur Station
- der Rücken berührt die Lehne
- Griff mit beiden Händen an die Handgriffe
- Unterarme bei Übungsbeginn nahezu ausgestreckt

Tätigkeit

- mit ausgestreckten Armen an der Dipmaschine stützen
- Ellenbogen beugen (bis Brust auf Höhe der Hände ist)
- hochdrücken

• Beinheber

Ausgangsposition

- mit ausgestreckten Armen an der Dipmaschine stützen
- der Rücken berührt die Lehne
- Griff mit beiden Händen an die Handgriffe

Tätigkeit

- Füße vom Boden lösen und Knie in Richtung Brust ziehen
- Langsam zurück in die Ausgangsposition gehen

3. Beinbeuger/-strecker-Station

• Beinbeuger

Ausgangsposition

- auf dem Bauch liegend
- Beine leicht in den Knien gebeugt
- Unterschenkel bzw. Fußgelenke umschließen die Rolle
- Griff mit beiden Händen am Handgriff der Stange, der unter der Bank befestigt ist

Tätigkeit

- Beine in den Knien möglichst weit in Richtung des Gesäßes beugen
- anschließend in die Ausgangsstellung zurückkehren, ohne das Gewicht abzulegen

• Beinstrecker

Ausgangsposition

- auf der Bank sitzend
- Griff mit beiden Händen am Handgriff der Stange, der an der Seite der Bank befestigt ist
- die Beine sind angewinkelt und berühren mit der vorderen Seite des Fußgelenkes die Rolle

Tätigkeit

- Beine in den Knien möglichst weit strecken
- anschließend in die Ausgangsstellung zurückkehren, ohne das Gewicht abzulegen

4. Bankdrücken

Ausgangsposition

- auf der Bank auf dem Rücken liegend
- Arme im Winkel von 90° zur Seite ausgestreckt
- Griff mit beiden Händen an die Handgriffe des Gerätes

Tätigkeit

- Unterarme im Ellenbogengelenk strecken und Stange nach oben drücken
- Stange wieder senken, ohne das Gewicht vollständig abzulegen

5. Sit-Ups

Ausgangsposition

- auf dem Rücken liegend
- Beine zwischen die gepolsterten Rollen und Bank legen
- der Oberkörper liegt gerade auf der nach unten geneigten Bank
- der untere Rücken befindet sich in einer leichten Hohlkreuzstellung

Tätigkeit

- den Oberkörper über die Kraft der Bauchmuskeln aufrichten, bis der Oberkörper einen 90 Grad-Winkel zu den Oberschenkeln bildet
- Oberkörper wieder nach hinten absenken

6. Nackendrück-Station

Ausgangsposition

- sitzend mit Rücken zur Station
- Griff schulterbreit an der oberen Stange

Tätigkeit

- Arme nach oben drücken
- Polster in die Ausgangsstellung zurückführen, ohne das Trainingsgewicht dabei abzulegen

7. Hyperextension-Station

Ausgangsposition

- liegend
- Bauch am Sitz-Polster
- Ferse am Rollen-Polster
- Hände auf der Brust gefaltet
- Oberkörper nach unten geneigt

Tätigkeit

- Oberkörper anheben bis zu einer vollständigen Hüftstreckung (keine Überstreckung)
- Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren ohne die Rumpf-Spannung zu verlieren

8. Bizeps-Station

Ausgangsposition

- sitzend mit Blickrichtung zur Station
- Griff an den Griffen der unteren Zugstange
- untere Seite der Oberarme liegt auf dem Polster
- Arme sind nahezu vollständig nach unten gestreckt

Tätigkeit

- Griff nach oben ziehen, ohne die Oberarme zu bewegen (nur die Unterarme bewegen sich)
- Ellenbogen liegen am Körper an
- Kurz halten, sobald die Stange auf Höhe der Schulter ist
- langsam die Stange absenken

9. Ruder- und Latissimus-Station

• Rudern

Ausgangsposition

- sitzend (auf dem Polster)
- Füße auf die Pedalen (Beine leicht angewinkelt)
- Hände am unteren Griff
- fast ausgestreckte Arme
- Blick gerade aus
- durchgestreckter Rücken (leicht im Hohlkreuz) und aufrechter Oberkörper
- Arme sind fast ganz durchgestreckt

Tätigkeit

- der untere Rücken bleibt in seiner ursprünglichen Streckung
- Griffstück über die Ellbogen auf Höhe der Unterbrust nach hinten ziehen
- die Ellenbogengelenke sollen möglichst nah am Oberkörper vorbeigeführt werden, um die Beanspruchung für den Latissimus optimal zu gestalten
- das Griffstück wieder geradlinig vom Körper weg in Richtung des Zugsurms ziehen

Latissimus-Zug

Ausgangsposition

- beidbeinig stehend
- Blick Richtung Gerät
- Hände am oberen Griff

Tätigkeit

- die Latzug-Stange bzw. das Griffstück greifen
- den Oberkörper gerade durchstrecken und ein leichtes Hohlkreuz im unteren Rücken bilden
- die Latzugstange bzw. das Griffstück kontrolliert und ohne Schwung senkrecht nach unten, knapp vor dem Kinn vorbei ziehen (bis ein paar Zentimeter über das Schlüsselbein)
- die Latzug-Stange bzw. das Griffstück wieder kontrolliert und langsam nach oben führen

10. Beinpresse

Ausgangsposition

- sitzend
- Fußsohle an Platte stellen
- Griff mit beiden Händen an die seitlichen Handgriffe

Tätigkeit

- die Beine strecken und sich abdrücken
- die Beine sollen nicht vollständig durchgestreckt werden, sondern leicht angewinkelt bleiben
- das Gewicht langsam absenken, ohne es komplett abzulegen, um die Muskelspannung zu erhalten

11. Klimmzug-Station „gerade“

Ausgangsposition

- stehend
- Blickrichtung Gerät
- beidhändiger Griff an den oberen geraden Griffen

Tätigkeit

- entsprechend der Klimmzugvariante die Stange (greifen Empfehlung: schulterbreit)
- hochziehen, bis das Kinn auf der Höhe der Stange ist
- kontrolliert wieder herunterlassen

12. Klimmzug-Station „schräg“

Ausgangsposition

- stehend
- Blickrichtung Gerät
- beidhändiger Griff an den oberen schrägen Griffen

Tätigkeit

- entsprechend der Klimmzugvariante die Stange (greifen Empfehlung: schulterbreit)
- hochziehen, bis das Kinn auf der Höhe der Stange ist
- kontrolliert wieder herunterlassen