

Sport-Thieme® 8-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.



(Abb. zeigt den 12-Stationen-Turm 232 7121)

Sicherheitshinweise

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

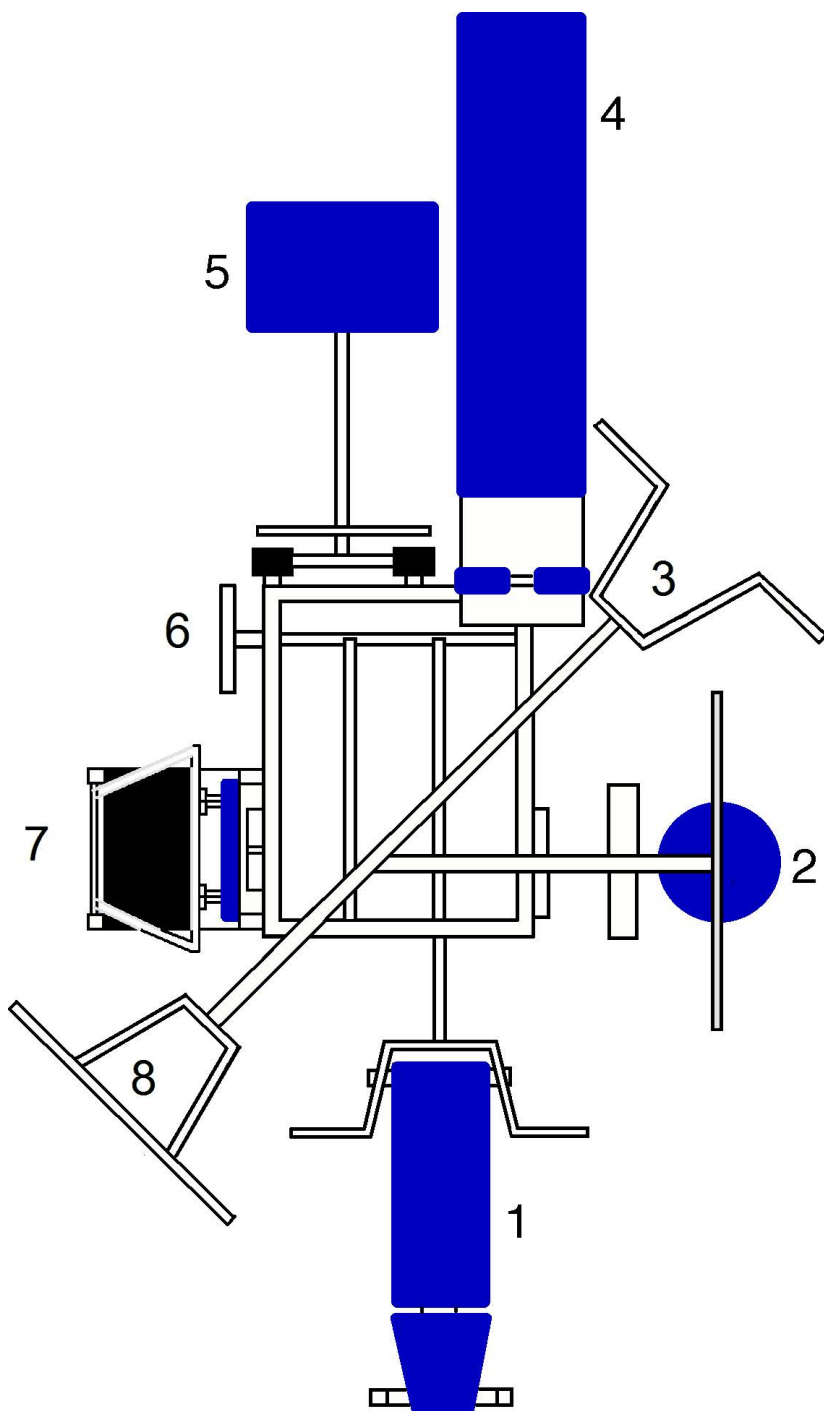
- Zustand der Seile
- Zustand des Gelenke (Schmierung)
- Zustand der Polsterung
- Anziehen der Schrauben
- Sichtkontrolle, ob rund um das Gerät fette oder nasse Flecke vorhanden sind

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 8 Stationen:

- | | | | |
|---|--------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Bandrück-Station liegend | 5 | Ruder-Station |
| 2 | Latissimus -Station | 6 | Unterarm-Trainer |
| 3 | Klimmzug-Station | 7 | Brustpresse |
| 4 | Sit-Ups | 8 | Klimmzug-Station (kurz) |

1. Bankdrück-Station

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

2. Latissimus-Station

Ausgangsposition

- sitzend
- 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

3. Klimmzug-Station

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

4. 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

5. Ruder-Station

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 Zugturms ziehen

6. 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) Widerstandregelung über Drehknopf, der sich im mittleren Teil der Station befindet

7. Brustpresse

Ausgangsposition

- stehend
- Blickrichtung Gerät
- beidhändiger Griff an den Griffen auf Brusthöhe

Tätigkeit

- die Arme im sicheren Stand nach vorne drücken (nicht vollständig durchdrücken)
- kontrolliert die Arme wieder zurückführen

8. Klimmzug-Station (kurz)

Ausgangsposition

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

Tätigkeit

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