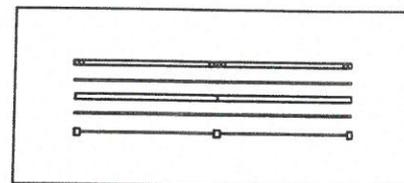


## KOORDINATION

# STATION BALANCIERSTRECKE



Balancierstrecke 8 m Länge



## FUNKTION

Trainieren des Gleichgewichtssinns.

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Durch eine Schautafel angeleitet sind drei, im Schwierigkeitsgrad differenzierte, Balancierstrecken zu überwinden, die die Gleichgewichtsfähigkeit unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten fördern.

Die Geräte mit einem X werden inklusive Fertigfundament geliefert.

### 12 04 001 BALANCIERSTRECKE, 8 M

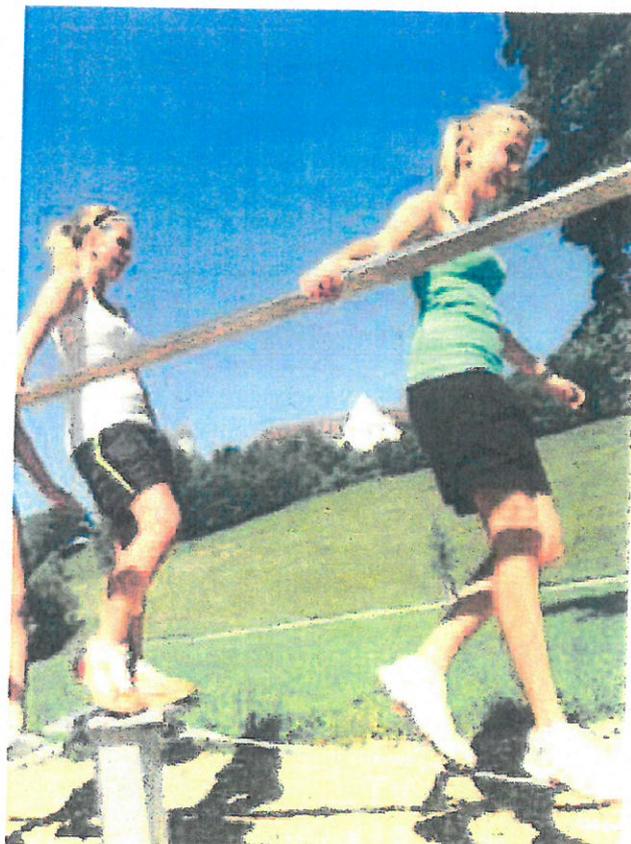
#### TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße ..... 8,27 m x 2,21 m x 1,18 m  
Fallbereich ..... 11,27 m x 5,23 m (Mindestfreiraum)  
Freie Fallhöhe ... 0,40 m

### 12 04 101 BALANCIERSTRECKE, 4 M (O. ABB.)

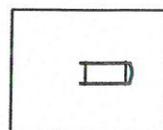
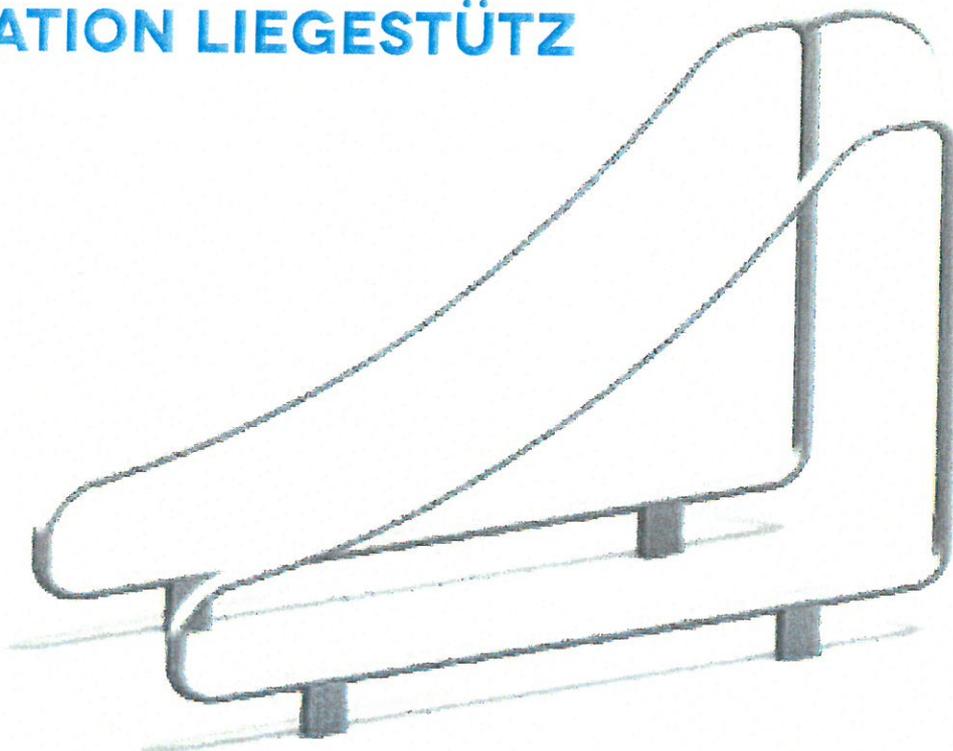
#### TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße ..... 4,12 m x 2,23 m x 1,18 m  
Fallbereich ..... 7,12 m x 5,23 m (Mindestfreiraum)  
Freie Fallhöhe ... 0,40 m



## KRAFT

# STATION LIEGESTÜTZ



## FUNKTION

Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schulter- und Brustmuskulatur.

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

An zwei parallelen, gebogenen, nach unten verlaufenden Holmen sind Liegestütze durchzuführen. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die veränderte Stützhöhe, wird die Armstreck-, Schulter- und Brustmuskulatur unter aktuellen sport- und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten trainiert.



### 12.04.015 LIEGESTÜTZ

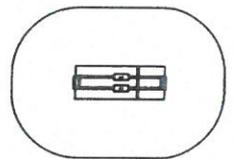
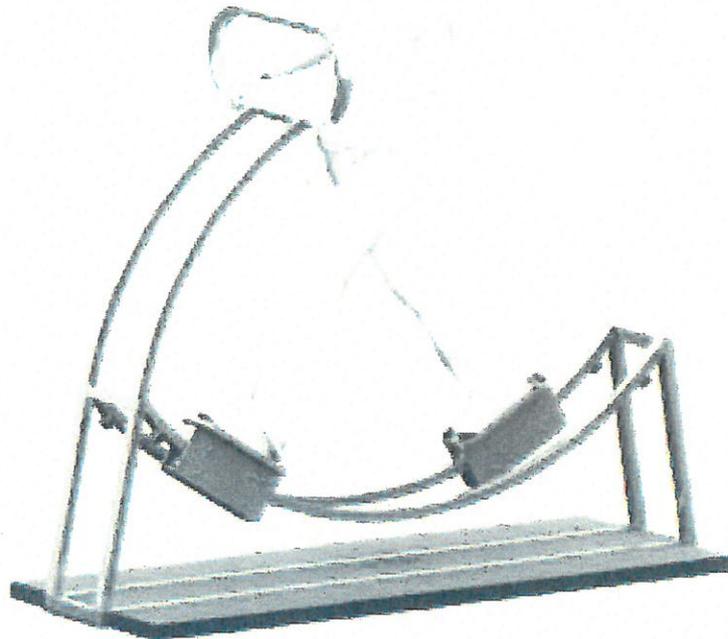
#### TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße ..... 1,50 m x 0,63 m x 1,00 m  
Fallbereich ..... 4,50 m x 3,63 m (Mindestfreiraum)  
Freie Fallhöhe ... 1,00 m (Griffhöhe)



MOBILISATION

## STATION WELLENLAUFEN



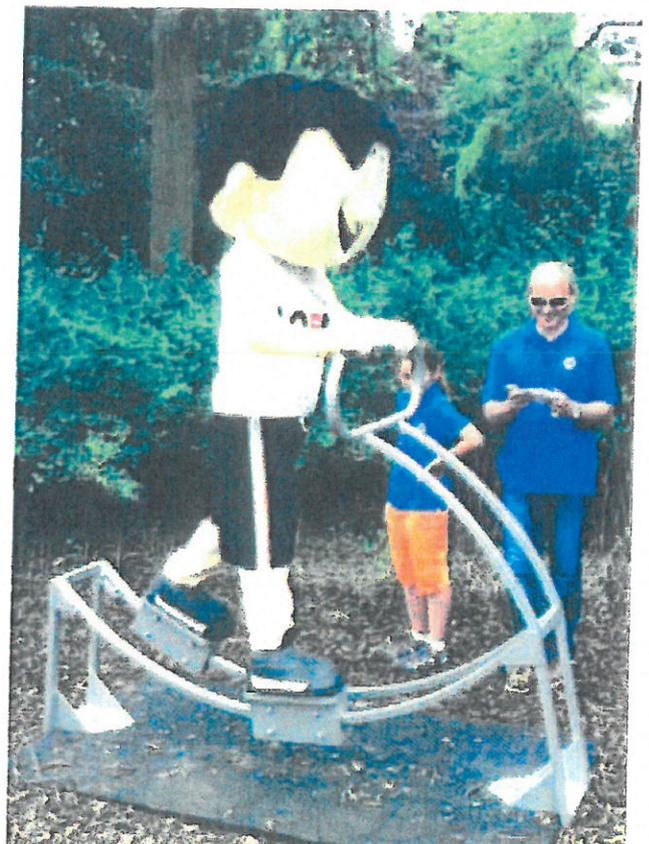
### FUNKTION

Mobilisierung unterer Rücken-, Hüft- und Beckenbereich.  
Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.  
Aktivierung der Beinmuskulatur.

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Auf Rollen gelagerte Pedale werden auf Schienen, durch eigene Körperkraft in Bewegung gesetzt. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Rhythmus und Dauer, wird der gesamte untere Rücken-, Hüft- und Beckenbereich mobilisiert und die Beinmuskulatur aktiviert.

*Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.*



12 04 037 **WELLENLAUFEN**

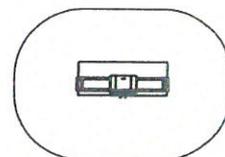
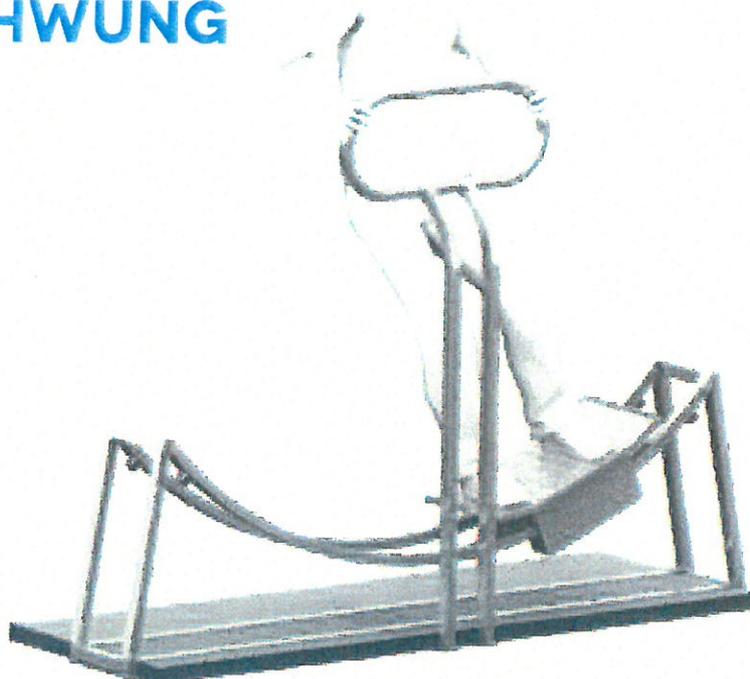
#### TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße ..... 2,06 m x 0,70 m x 1,50 m  
Fallbereich..... 4,85 m x 3,39 m (Mindestfreiraum)  
Freie Fallhöhe ... 0,59 m



MOBILISATION

# STATION HÜFTSCHWUNG



## FUNKTION

Mobilisierung untere Rücken- und seitliche Rumpfmuskulatur. Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Aktivierung der Beinmuskulatur.

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

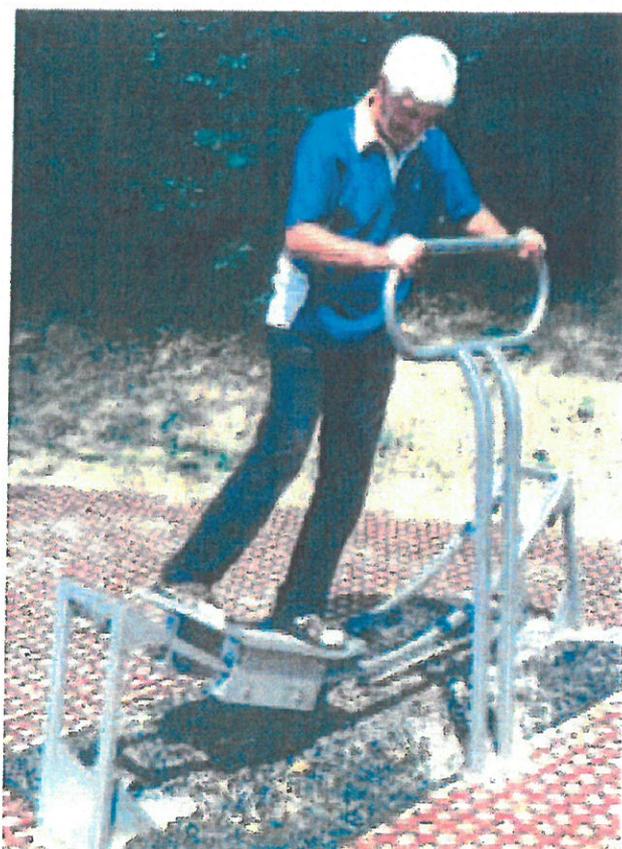
Eine auf Rollen gelagerte Standfläche, wird auf Schienen durch seitliche Körperverlagerung in Schwung gebracht. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch Rhythmus und Dauer, wird die seitliche Rumpfmuskulatur mobilisiert und die Beinmuskulatur aktiviert.

*Das Gerät wird inklusive Fertigfundament geliefert.*

### 12.04.038 HÜFTSCHWUNG

#### TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße ..... 2,06 m x 0,62 m x 1,48 m  
 Fallbereich ..... 4,85 m x 3,39 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe ... 0,69 m



## BESCHILDERUNG

# STATIONSSCHILD



Jede 4Fcircle-Station hat eine individuelle Anleitungstafel, auf der beschrieben wird, wie der Nutzer die Geräte für professionelles Training einsetzen und nach eigenem Leistungsstand steigern kann.



12 04 021 **STATIONSSCHILD**  
(INKL. FVZ. TRÄGERGESTELL)

### TECHNISCHE ANGABEN

Maße Schild ..... 594 mm x 841 mm (DIN A1)  
Gesamtmaße ..... ca. 0,84 m x 0,40 m x 0,88 m (L x B x H)



