



gymna

www.gymna.com

Gymna

Willkommen bei Gymna

Gymna ist seit über 35 Jahren eine anerkannte Marke auf dem Markt für Physiotherapie und Rehabilitation. Das ergonomische Design, die hohen Fertigungsstandards und die besondere Qualität der verwendeten Materialien sorgen für den weltweit hervorragenden Ruf von Gymna.

Gymna steht für höchste Qualität, Funktionalität, ansprechendes Design und Benutzerfreundlichkeit.



Unterstützendes Training für die Steigerung von Beweglichkeit, Muskelkraft und Wohlbefinden.
Platzsparendes, ergonomisches und benutzerfreundliches Design.
Sowohl Agonisten als auch Antagonisten werden durch Zug- und Druckübungen trainiert.

W-Move

Gymna W-Move ist ein ganzheitliches Trainingskonzept. Insgesamt neun Geräte ermöglichen ein Zirkeltraining mit unterschiedlichen Übungen. Trainiert werden besonders die Beweglichkeit und Kraft. Zusätzlich verbessert sich auch das allgemeine Wohlbefinden. Diese Art des Zirkeltrainings ermöglicht es, dass mehrere Personen gleichzeitig trainieren, ohne dabei viel Platz zu benötigen.

GERINGE INVESTITION, GUTER GEWINN

Weniger als 20m² werden benötigt.

Selbst in kleineren Praxen ermöglichen die neun Gymna W-Move Geräte ein vollständiges Trainingskonzept.





Hydraulisches Zylindersystem

Gymna W-Move bietet nicht nur die Vorteile des traditionellen Krafttrainings und des kardiovaskulären Trainings, sondern verzichtet darüber hinaus auf den Gewichtsdruck und verringert so das Verletzungsrisiko. Gymna W-Move arbeitet mit individuell einstellbaren Hydraulikzylindern und verzichtet komplett auf die herkömmlichen Gewichtsscheiben.

OPTIMALE BEQUEMLICHKEIT

Vorteile eines Hydrauliksystems gegenüber Gewichten:

- einfaches Einstellen des Widerstandes
- weicherer und gleichmäßigerer Widerstand
- angenehme Bewegungen während der Übungen
- besonders geeignet für Zirkeltraining
- ideal für Senioren, Damen und zur Rehabilitation
- hohe Sicherheit



Ganzheitliches Trainingskonzept

Ab sofort müssen Ihre Patienten für ein Anschluss-Trainingsprogramm nicht mehr ein Fitnessstudio besuchen. Wenn Sie in Ihrer Praxis das Gymna W-Move-Konzept anbieten, können Ihre Patienten in einer gewohnten und freundlichen Atmosphäre an benutzerfreundlichen Geräten trainieren.



PATIENTEN WERDEN ZU KUNDEN

Einfache Handhabung



Einfacher Einstieg



Einfache Anpassung des Widerstandes



Einfach zu verschieben



Platzsparend zusammenstellbar



Shoulder Press / Lat Pull

Aktivierte Muskelgruppen

Deltamuskel, Trizeps, Bizeps

Ausgangsposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Stellen Sie die Füße auf den Boden und umfassen Sie die Handgriffe.

Endposition



Strecken Sie die Arme bis zur maximalen Höhe nach oben und halten Sie diese Position. Führen Sie dann die Arme in die Startposition zurück. Halten Sie während der gesamten Übung den Rücken gerade.



Abdominal / Back

Aktivierte Muskelgruppen

Gerader Bauchmuskel, Rückenstrecker Gruppe

Ausgangsposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Stellen Sie die Füße auf den Boden und umfassen Sie die Handschlaufen.

Endposition



Beugen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Halten Sie diese Position. Führen Sie danach den Oberkörper gegen den Widerstand wieder in die Startposition zurück. Drücken Sie während der gesamten Übung den Rücken gegen die obere Stütze.



Leg Press

Gerät mit Einstiegshilfe für einen einfachen Ein- und Ausstieg (**easy-flex-start**)

Aktivierte Muskelgruppen

Vordere Oberschenkelmuskulatur, großer Gesäßmuskel, Wadenmuskulatur, Vorderer Schienbeinmuskel, Soleus

Ausgangsposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Nutzen Sie die Einstiegshilfe und platzieren Sie die Füße auf die Platte vor Ihnen und umfassen Sie die Handgriffe.

Endposition



Halten Sie die Handgriffe während der Übung fest. Strecken Sie Ihre Hüften und Knie nach vorne. Drücken Sie den Rücken während der gesamten Übung gegen die Lehne.



Aktivierte Muskelgruppen

Größerer Brustmuskel, Trizeps, Deltamuskel

Ausgangsposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Stellen Sie die Füße auf den Boden und umfassen Sie die Handgriffe.

Endposition



Führen Sie die Handgriffe langsam zusammen und halten Sie diese Position. Führen Sie nun die Arme wieder in die Startposition zurück. Drücken Sie den Rücken während der gesamten Übung gegen die Lehne.



Aktivierte Muskelgruppen

(Ober)Schenkelbindenspanner, großer Gesäßmuskel, großer Adduktor

Ausgangsposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Legen Sie die Beine in die beiden Beinablagen vor Ihnen und umfassen Sie die Handgriffe.

Endposition



Drücken Sie langsam Ihre Beine gegen den Widerstand des Geräts auseinander. Halten Sie diese Position und führen Sie nun die Beine wieder in die Startposition zurück. Drücken Sie den Rücken während der gesamten Übung gegen die Lehne.



Aktivierte Muskelgruppen

Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Legen Sie die Beine zwischen die Fußpolster vor Ihnen und umfassen Sie die Handgriffe.

Endposition



Führen Sie die Beine nach oben, bis diese vollständig ausgestreckt sind. Halten Sie diese Position. Führen Sie nun die Beine langsam wieder in die Startposition zurück. Sie können die Beine auch einzeln trainieren. Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.



Größe: 1.260 mm x 700 mm x 1.260 mm L/B/H - Gewicht 32 kg

Chest / Back

Aktivierte Muskelgruppen

Größerer Brustmuskel, Trizeps, Bizeps



Größe: 750 mm x 610 mm x 1.275 mm L/B/H - Gewicht 30 kg

Biceps / Triceps

Aktivierte Muskelgruppen

Trizeps, Bizeps



Größe: 1.240 mm x 722 mm x 970 mm L/B/H - Gewicht 30 kg

Back Extension

Aktivierte Muskelgruppen

Rückenstrecker

Ausgangsposition



Endposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Stellen Sie die Füße auf den Boden und umfassen Sie die Handgriffe.

Drücken Sie die Handgriffe nach vorne, bis Sie Ihre Arme vollständig ausgestreckt haben und halten Sie diese Position. Führen Sie anschließend die Arme langsam wieder in die Startposition zurück.

Ausgangsposition



Endposition



Setzen Sie sich auf das Bizeps / Trizeps Gerät. Legen Sie die Unterarme auf das Polster vor Ihnen und greifen Sie die Handgriffe.

Beugen Sie die Arme so weit wie möglich nach oben. Halten Sie diese Position. Führen Sie nun die Arme in die Startposition zurück.

Ausgangsposition



Endposition



Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf das Gerät. Stellen Sie die Füße auf den Boden. Halten Sie diese Position. Kehren Sie zu der Ausgangsposition zurück. Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Drücken sie den Oberkörper gegen den Widerstand bis zu ihrem Maximum nach hinten, machen sie kurz Pause und führen dann den Oberkörper in die Startposition zurück. Halten sie dabei immer den Rücken gerade.



Größe: 1.050 mm x 730 mm x 1.050 mm L/B/H - Gewicht 28 kg

Twisting

Aktivierte Muskelgruppen

Gerader und äußerer schräger Bauchmuskel

Ausgangsposition



Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken auf das Gerät. Stellen Sie die Füße auf den Boden und legen Sie die Arme um die Armpolster herum.

Endposition



Drehen Sie den Oberkörper nach links. Halten Sie diese Position. Drehen Sie anschließend den Oberkörper nach rechts. Halten Sie diese Position. Kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.





Gymna Fitvibe Medical

Wenn Sie das Gymna W-Move um das Gymna Fitvibe Medical ergänzen, erweitern Sie hervorragend Ihre Möglichkeiten und erzielen noch bessere Trainingsergebnisse.

Vom Ganzkörpervibrationstraining können viele Patienten profitieren:

- Patienten mit Osteoporose
- Patienten mit Rückenschmerzen
- Patienten, die ein herausforderndes Gleichgewichtstraining und ein Training der Propriozeption benötigen
- diejenigen, die die Muskelfasern, die üblicherweise nicht aktiviert werden, vielseitig trainieren und aktivieren möchten
- diejenigen, bei denen ein gewöhnliches Trainingsprogramm nicht den gewünschten Trainingserfolg erzielt

Während des Trainings werden alle Übungsabläufe präzise mit animierten 3D-Bildern genau dargestellt. So werden unsere sorgfältig erforschten und erprobten Übungen korrekt ausgeführt und ein optimales Trainingsergebnis erzielt.

Weitere Informationen:
www.fitvibe.com



Vibrationsplatte

- Vertikale Vibrationsamplitude 1,5 und 3 mm
- Ergonomischer Griff
- Start- / Stopp-Schalter auf der Plattform
- Extragroße Trainingsoberfläche
- Frequenz 20-60 Hz, in 5 Hz-Schritten einstellbar
- 5 Gurtfixierungspunkte

Griff

- Integrierter Kartenleser
- vibrationsfrei aufgehängte Elektronik
- Start- / Stopp-Schalter auf dem Display
- Start- / Stopp-Schalter per Fernbedienung

Software

- Schnellstart
- Dynamische 3D-Bilder
- Farbbildschirm
- Integrierte Trainingssoftware

Standardzubehör

- Fußgurt (1 Paar)
- Handgurt (1 Paar)
- Fernbedienung
- Soft-Matte
- Übungsposter
- Trainingshandbuch

Technische Daten

- Gewicht: 120 kg
- Maße: 1050 x 990 x 1440 mm
- Maximalbelastung 250 kg
(Dynamische Proportionen 20 %)
- Max. Geräuschpegel 71 dBA
- Standardfarbe: weiß
- Stromversorgung: 230 V + / -10 %, 50 / 60 Hz
115 V + / -10 %, 50 / 60 Hz



Medical Device Directive

Das Gerät entspricht den aktuellen Vorgaben der Medizingeräterichtlinie der Europäischen Kommission (93/42/EWG)

Einige der wissenschaftlich bewiesenen klinischen Vorteile des Vibrationstrainings sind:

- Verbesserung der Knochendichte bei Osteoporose
- Erhöhte Muskelkraft und -tonus durch schnelle Muskelkontraktionen
- Verbesserte Flexibilität durch Entspannung des Muskelgewebes
- Dehnung und Entspannung durch Förderung der Durchblutung
- Schmerzlinderung durch Erhöhung des Serotoninspiegels
- Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
- Stresslinderung durch Senkung des Kortisolspiegels



My best investments ever!

Gymna W-Move



Elektrotherapie

Kältetherapie

Wärmetherapie

Stoßwellentherapie

Vibrationstraining

Therapieliegen



Ihre Händler:

gymna[®]

www.gymna.com

GymnaUniphy NV Pasweg 6A | B-3740 Bilzen, Belgium

Tel: +32 (0)89 510510 | Fax: +32 (0)89 510511