

stylum 
fitness



work**OUT**side

NEU – INNOVATIV – GANZHEITLICH

Outdoor-Fitnessgeräte

- mit apparativem Widerstand
- einzigartig in der Schweiz!

Sehr geehrte Damen und Herren

Gezieltes Bewegungstraining hat sich in der modernen, von Bewegungsmangel geprägten Welt etabliert und ist für viele unverzichtbar geworden.

Wir präsentieren Ihnen heute die neuen Outdoor-Fitnessgeräte. Sie laden durch die einfache Konzeption und mit dem **edlen Aussehen** förmlich zum Mitmachen ein. Jedes Gerät ist mit einer **Bedienungsanleitung** ausgestattet.

stilum setzt auf Innovation und hat das jahrzehntelang funktionierende Konzept der Trimm-Dich-Pfade aufgegriffen und zum modernen Outdoor-Fitness-Erlebnis für die ganze Familie weiterentwickelt. So wurde eine absolute Weltneuheit gemeinsam mit den Sportmedizinern des Kölner Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) konzipiert.

Bisherige Angebote wurden «am Anwender vorbei» geplant. Durch die einfache wie geniale Entwicklung des Gummipuffers als diametraler Widerstandsgeber ist es möglich, die unterschiedlichen muskulären Leistungsklassen anzusprechen. Konkret bedeutet das, jeder trainiert entsprechend seiner individuellen Befähigung.



FUCHS THUN AG

Tempelstrasse 11, CH-3608 Thun
Tel. 033 334 30 00, Fax 033 334 30 01
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch



BUREAU DE VENTE

Case postale, CH-1401 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 445 50 01, Fax 024 445 50 02
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch

Sie gewährleisten eine jahreszeit-unabhängige Nutzung und ermöglichen ein **Training für jedermann**. Selbst im Business-Outfit kann trainiert werden – und das alles in der freien Natur!

Alle Fitnessgeräte sind nach DIN-Norm 79000:2012-05 **zertifiziert** und für ein regelmässiges Zirkeltraining ausgezeichnet geeignet. Ein **Körperwohlgefühl** stellt sich bei Ihnen sofort ein, tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit.

Testen Sie die Outdoor-Fitnessgeräte an der

- **Suisse Public in Bern vom 18.6. bis 21.6.2013**

an unserem Messestand. Wir laden Sie herzlich dazu ein und freuen uns auf Ihren Besuch.

Freundliche Grüsse

FUCHS THUN AG



Daniel Fuchs

FUCHS THUN AG

Tempelstrasse 11, CH-3608 Thun
Tel. 033 334 30 00, Fax 033 334 30 01
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch



stilum 
PUBLIC-DESIGN



Treffen Sie Ihren Personal-Trainer!
Scannen Sie den QR-Code und
sehen Sie sich Videos zu den
stilum-Fitnessgeräten an!

BUREAU DE VENDE

Case postale, CH-1401 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 445 50 01, Fax 024 445 50 02
www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch



Gezieltes Bewegungstraining hat sich in der modernen, von Bewegungsmangel geprägten Welt etabliert und ist für Viele unverzichtbar geworden. Kein Wunder: Denn wissenschaftliche Studien belegen, dass ein bestimmtes Maß an körperlicher Aktivität zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit biologisch notwendig ist. Allerdings wird dieses Bewegungsminimum von der überwiegenden Mehrzahl der Bevölkerung nicht erreicht. Trotz eines immer größeren Angebots an Fitnessanbietern mit noch so ausgefeilten Konzepten und teuren High-Tech-Geräten scheint ein Großteil der Bevölkerung das passende Angebot noch nicht gefunden zu haben. Es besteht offenbar nach wie vor ein großer Bedarf an innovativen Ideen und adressatengerechten Angeboten.

Obwohl die meisten Menschen mittlerweile mit Gerätetraining vertraut sind und dieses schätzen, finden sich keine adäquaten Geräte für den Outdoorbereich.

stilum hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Lücke mit geeigneten Trainingskonzepten und Produkten zu schließen. In Zusammenarbeit mit dem Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) wurde eine **neue Generation an Trainingsgeräten** entwickelt. Diese Produktlinie vereint die Merkmale **professioneller Fitnessgeräte** mit **einfacher, selbsterklärender Bedienung**, robuster Bauweise und attraktivem Design. Auf diese Weise stehen erstmals spezielle für den Outdoorbereich konzipierte Trainingsgeräte zur Verfügung, die **zeitgemäß** und **effektiv** sind. Das Spektrum dieser Gerätelinie ermöglicht ein **vielseitiges, ganzheitlich ausgerichtetes Training** zu folgenden motorischen Fähigkeiten bzw. Trainingszielen:

Kraft:

Verbesserung und Erhalt der Kraft und Substanz großer Muskelgruppen

Ausdauer:

Verbesserung der Herzkreislauf-Leistungsfähigkeit

Beweglichkeit:

Entgegenwirken bzw. Abbau von „Muskelverkürzungen“



Inhalt

| | |
|---|----|
| Muskelkräftigung mit apparativem Widerstand | 6 |
| Corporate Fitness | 24 |
| Kombinationsmöglichkeiten der Geräte | 26 |
| Muskelkräftigung mit eigenem Körpergewicht | 32 |
| Ausdauer/ Cardiotraining | 40 |





Effektives Training –



Elmar Trunz-Carlisi

Der auf Gesundheitssport und Fitness spezialisierte Sportwissenschaftler leitet das Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) in Köln. Als Dozent ist er mit Lehrauftrag für die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) tätig.

Er veröffentlichte zahlreiche Beiträge in Publikums- und Fachzeitschriften, im Rundfunk und TV. Als Autor- bzw. Co-Autor erschienen vom ihm bislang 16 Sachbücher – darunter 5 Bestseller – die in insgesamt 21 Sprachen übersetzt sind. Elmar Trunz-Carlisi ist langjähriger Berater verschiedener Fitness-Fachmagazine und engagiert sich auch im Bereich der Geräteentwicklung. So wurde der unter seiner Federführung entwickelte „Core Circuit“ mit dem Innovation Award 2010 der FIBO (weltgrößte Fitness-Fachmesse) ausgezeichnet.

Das 1992 gegründete **Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN)** positioniert sich als Partner für Firmen und Institutionen im Klimafeld Gesundheit. IPN agiert als Bindeglied zwischen der Wissenschaft, dem Auftraggeber und dem gesundheitsbewussten Menschen.

Das renommierte Institut arbeitet als praxisorientierter Know-How-Träger und Dienstleister für Krankenversicherer, Betriebe, Verbände, Medien sowie Unternehmen anderer Branchen. Stets mit hohem Qualitätsanspruch und dem **Leitziel der Förderung von Gesundheit und Lebensqualität**.

In der Kooperation mit stilum bringt IPN sein Know-how zur Entwicklung innovativer Outdoor-Fitnessgeräte ein. Sowohl die Gesamtkonzeption als auch die Detailgestaltung einzelner Geräte basieren auf **wissenschaftlichen Erkenntnissen** und **langjährigem Praxiserfahrungen**. Im Mittelpunkt steht ein funktionelles, gesundheitsgerechtes und hocheffektives Training der körperlichen Fitness, was im Rahmen unterschiedlicher Gerätelinien realisiert wird.

mit Sicherheit!

Seit mehr als zehn Jahren steht **stilum** für hochwertige Spielplatzgeräte und Stadtmöblierung aus Edelstahl. Kunden aus der ganzen Welt schätzen die designorientierten Lösungen von stilum, die zudem eine hohe Nutzbarkeit aufweisen. Bei der Konzeption der neuen Outdoor-Fitnessgeräte geht stilum diesen Weg konsequent weiter. In Zusammenarbeit mit den Sportmedizinern von IPN haben die Designer von stilum **effektive Trainingseinheiten** entwickelt, die als **Einzelstation** sowie in **Kombination für effektives Zirkeltraining** geeignet sind.

Die **attraktive Formensprache motiviert** neben Joggern und anderen sporttreibenden Personengruppen auch Passanten, Wanderer und Jugendliche zum Training im Freien. Die wissenschaftlich entwickelten Geräte erreichen eine hohe Akzeptanz quer durch alle Bevölkerungsgruppen. Betreiber von Outdoor-Sportanlagen erfreuen sich an der Langlebigkeit der Produkte, die aufgrund der hochwertigen Materialauswahl außerdem sehr wartungsarm sind.

Wenn Form und Funktion im Einklang mit bestem Preis-Leistungsverhältnis sind, ist es unverwechselbar stilum!

stilum 
fitness

Erik Utikal

Der Maschinenbauingenieur Erik Utikal leitet das Konstruktions-Team der stilum GmbH.

Unter seiner Führung wurden in Zusammenarbeit mit dem Institut für Prävention und Nachsorge IPN aus Köln die innovativen Outdoor-Fitnessgeräte entwickelt. Gemeinsam mit seinen Kollegen Torben Tacke und Dorothee Kistingler hat Erik Utikal die Outdoor-Fitness-Linie vom ersten Entwurf bis zur Entwicklung der Serienreife begleitet und zeichnet sich federführend für die Konzeption verantwortlich.





Eine regelmäßige, gezielte Muskelkräftigung zählt heute zum **Pflichtprogramm internationaler präventivmedizinischer Empfehlungen**. Im Mittelpunkt steht dabei das Training großer bzw. im Alltag eher vernachlässigter Muskelgruppen. Durch ein gezieltes Training soll einerseits erreicht werden, dass **harmonisch trainierte Muskeln** den Rücken und die Gelenke optimal **führen und stabilisieren**. Andererseits soll auch die Muskelsubstanz aufgebaut und erhalten werden, damit die Muskulatur im Sinne eines leistungsfähigen „Verbrennungsmotors“ die Stoffwechselgesundheit und Kontrolle des Körpergewichts sichert.

Unter diesen Ansprüchen stehen zwei unterschiedliche Gerätelinien zur Verfügung: Geräte mit apparativem Widerstand und Geräte, bei denen mit dem eigenen Körpergewicht (gegen die Schwerkraft) trainiert wird. Beide Gerätelinien können einzeln oder in Kombination eingesetzt werden.

Die Geräte sind **unabhängig von Jahreszeit und Trainingsstand** nutzbar. Besonderes Augenmerk wurde auf eine **selbsterklärende Nutzung** sowie eine stets **korrekte Bewegungsführung** gelegt. Dadurch ist stets die **richtige und effektivste Trainingsmethode** gewährleistet.

Muskelkräftigung

Die **Geräte mit apparativem Widerstand** sind vergleichbar mit „Kraftmaschinen“, wie sie in professionellen Fitnesseinrichtungen zum Einsatz kommen. Die Bewegungen werden im Sitzen aus einer stabilen Ausgangsposition ausgeführt und durch eine entsprechende Mechanik geführt bzw. begrenzt. Die Anpassung an die unterschiedlichen Körpermaße erfolgt durch eine Einstellung der Ausgangsposition. **Der apparative, zum Patent angemeldete Widerstandsgeber ermöglicht eine progressive, dem individuellen Leistungsvermögen anpassbare Belastung.**

Die Produktlinie umfasst folgende Geräte

Rumpfmuskulatur:

- Rückentrainer
- Bauchmuskeltrainer
- seitlicher Bauchtrainer
- Schulterblatttrainer

Extremitätenmuskulatur:

- Squat (Beintrainer)
- Lat-Zug (Pull-Down)
- Bankdrücken, sitzend (Chest Press)
- Ruderzug, sitzend (Rowing)

Funktionelles Training

Der Körper wird durch einen speziell geformten Sitz so positioniert, dass eine Aufrichtung des Beckens unterstützt wird, was wiederum der Aufrichtung des Rückens zu Gute kommt. Auf Rückenpolster wurde bewusst verzichtet; die Haltung soll vielmehr durch eigene Muskelaktivität stabilisiert werden, was den Trainingseffekt („Core-Training“) verstärkt.

Individuelle Anpassung:

Zur Anpassung an die individuellen Körpermaße stehen Vorrichtungen wie z.B. unterschiedliche Trittflächen zur Fußpositionierung und Griffvariationen für die Arme zur Verfügung. Auf diese Weise wird ein achsengerechtes, Training für die gängigen Körpergrößen sichergestellt.

Individuelle Dosierbarkeit:

Die Geräte sind mit Widerstandsgebern ausgestattet, die einen progressiv ansteigenden Schwierigkeitsgrad vorsehen. Je weiter die Bewegungsamplitude genutzt wird, desto höher auch der Widerstand.

Bewegungskontrolle:

Die Bewegungsbahnen werden durch die Gerätekonstruktion so geführt, dass die Hauptbereiche der natürlichen „Range of Motion“ trainiert werden können. Die Bewegungsbahnen werden in den Endbereichen begrenzt, um übermäßige Bewegungen und mögliche Fehlbelastungen zu vermeiden.



Die Fitnessgeräte mit apparativem Widerstand sind für den FIBO Innovation Award 2013 nominiert!



Kräftigung der Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule





Rückentrainer

- Nehmen Sie eine stabile, aufrechte Sitzposition ein.
- Platzieren Sie Ihre Füße symmetrisch – je nach Körpergröße – auf der Bodenplatte oder auf der erhöhten Trittpläche des Rahmens.
- Das Polster liegt im oberen Bereich des Rückens an. Halten Sie den Rücken gerade und stabil.
- Die Blickrichtung zeigt stets nach vorn.

Bewegung:

- Drücken Sie nun das Rückenpolster mit der Kraft der Muskeln im Bereich der Lenden- und Brustwirbelsäule nach hinten in Richtung Bewegungsbegrenzung.
- Verharren Sie kurz in dieser Position und kehren Sie dann langsam und kontrolliert bis unmittelbar vor die Ausgangsposition zurück (der Hebelarm liefert noch Widerstand).
- Halten Sie dabei stets die Spannung der Muskulatur aufrecht.

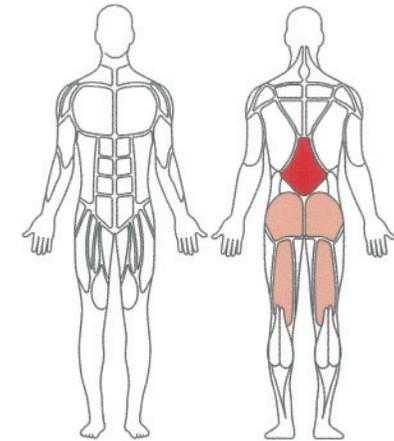
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

Rückenstrecker (M. erector spinae)

Unterstützende Muskulatur:

Großer Gesäßmuskel,
hintere Oberschenkelmuskulatur



Wirkung

Mit diesem Gerät kräftigen Sie gezielt die Rückenmuskeln im Bereich der Lenden- und Brustwirbelsäule. Mit gut trainierten Rückenmuskeln stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule und beugen Rückenbeschwerden vor.

Kräftigung

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit

Entspannung



Kräftigung der Bauchmuskulatur





Bauchmuskeltrainer

- Nehmen Sie eine stabile, aufrechte Sitzposition ein.
- Platzieren Sie Ihre Füße symmetrisch – je nach Körpergröße – auf der Bodenplatte oder auf der erhöhten Trittfäche des Rahmens.
- Beugen Sie die Ellbogen und platzieren Sie die Unterarme nahe am Oberkörper gleichmäßig auf den Polstern.
- Spannen Sie vor Bewegungsbeginn aktiv die Bauchmuskeln an.

Bewegung:

- Bewegung Sie nun den Oberkörper en bloc mit der Kraft der Bauchmuskeln nach vorne-unten.
- Verharren Sie kurz in dieser Position und kehren Sie dann langsam und kontrolliert bis unmittelbar vor die Ausgangsposition zurück (der Hebelarm liefert noch Widerstand).
- Halten Sie dabei die Spannung der Bauchmuskulatur stets aufrecht.

Angesprochene Muskeln

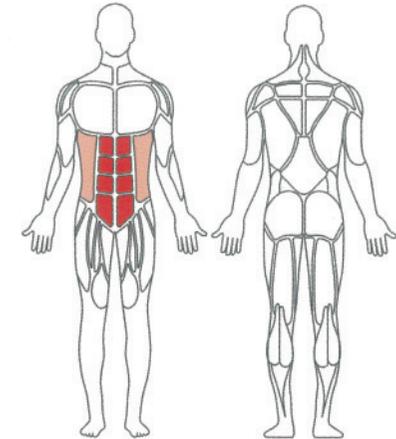
Hauptmuskelgruppen:

Gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Unterstützende Muskulatur:

innere und äußere schräge Bauchmuskulatur (Mm. obliqui abdominis),

quere Bauchmuskulatur (M. transversus abdominis)



Wirkung

Der Bauchmuskeltrainer ist so konstruiert, dass die Übungswirkung konzentriert die Bauchmuskeln anspricht. Kräftige Bauchmuskeln richten das Becken auf, fördern eine gute Körperhaltung und entlasten den Rücken.

Kräftigung

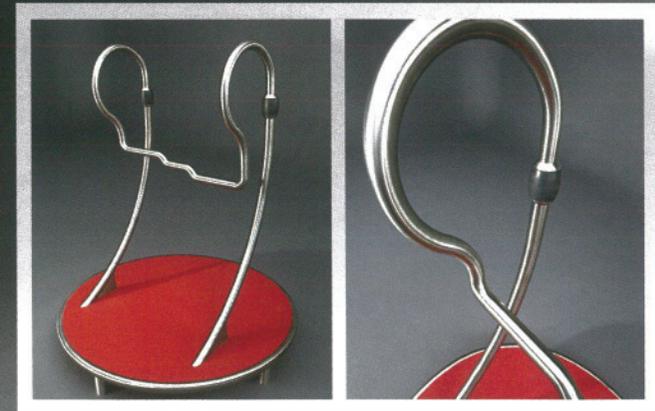
Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit

Entspannung

Kräftigung der
seitlichen **Bauchmuskulatur**





Seitlicher Bauchtrainer

- Stellen Sie sich mit stabilem Stand rechtwinklig neben die Griffstange.
- Neigen Sie den Oberkörper in einer harmonischen Rundung etwas zur Seite.
- Passen Sie die Fußposition so an, dass Sie die Griffe mit gestrecktem Arm umfassen können.
- Spannen Sie Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an, damit der Rücken stabilisiert wird.

Bewegung:

- Richten Sie den Rumpf gegen den Gerätewiderstand in einer gleichmäßigen Bewegung über die Seite auf und beugen Sie ihn dann zur Gegenseite.
- Der Kopf befindet sich in jeder Phase der Bewegung in Verlängerung des Rumpfes.
- Der Arm bleibt stets gestreckt.
- Danach langsam, unter Beibehaltung der Rumpfmuskelspannung, wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

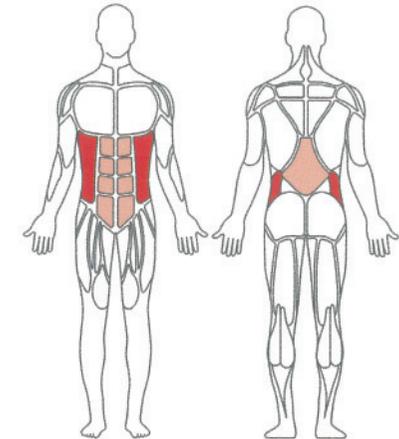
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

viereckiger Lendenmuskel (M. quadratus lumborum),
innere und äußere schräge Bauchmuskulatur
(Mm. obliquus internus und externus abdominis)

Unterstützende Muskulatur:

Rückenstrecker (M. erector spinae),
gerade Bauchmuskulatur (M. obliquus abdominis)



Wirkung

Durch die Seitneigung gegen den Gerätewiderstand kräftigen Sie die an der Körperflanke gelegenen Rumpfmuskeln der jeweils trainierenden Körperseite.

Dabei handelt es sich um Areale sowohl der Rücken- als auch der Bauchmuskulatur.

Kräftigung

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit

Entspannung

Gezielte Kräftigung der körperaufrichtenden und schulterblatffixierenden Muskeln





Schulterblatttrainer

- Nehmen Sie eine stabile, aufrechte Sitzposition ein.
- Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass sich die Drehachse des Geräts (Gummipuffer) auf einer Höhe mit den Schultergelenken befindet.
- Platzieren Sie Ihre Oberarme mit ihrer Rückseite symmetrisch an den Polstern.
- Richten Sie Ihren Oberkörper bewusst auf; spannen Sie hierzu Ihre Rücken- und Bauchmuskeln bewusst an.

Bewegung:

- Drücken Sie die Polster nun in einer kurzen, aber konzentrierten Bewegungsbahn nach hinten, bis sie sich etwa in Verlängerung des Oberkörpers befinden.
- Fühlen Sie, wie sich die Schulterblätter dabei annähern.
- Danach die Arme langsam bremsend wieder nach vorn bewegen; allerdings nur soweit, dass das Gerät noch Widerstand liefert.

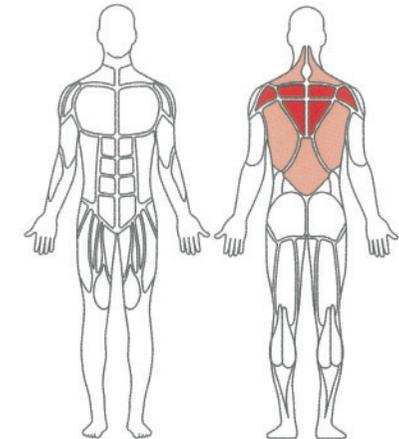
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei),
Trapezmuskel (M. trapezius, pars transversa),
Deltamuskel (M. deltoideus, pars spinalis)

Unterstützende Muskulatur:

breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi),
Trapezmuskel (M. trapezius, pars descendens),
Rückenstrecker (M. erector spinae)



Wirkung

Mit diesem Gerät trainieren Sie ganz gezielt die für die Aufrichtung des Oberkörpers verantwortlichen, im Bereich der Schulterblätter und der Brustwirbelsäule gelegenen Muskelpartien. Diese Übung ist besonders wichtig als Ausgleich für „Sitzmenschen“, da bei ihnen genau diese Muskeln meist deutlich abgeschwächt sind.

Kräftigung

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit

Entspannung

Kräftigung

der gesamten Muskelkette
zur Aufrichtung des Körpers





Squat

- Nehmen Sie einen stabilen, etwa schulterbreiten Stand ein und drehen Sie die Füße dabei V-förmig leicht nach außen.
- Umfassen Sie die seitlichen Haltegriffe mit gestreckten Armen und ziehen Sie die Sitzführung an Ihr Gesäß.
- Kippen Sie dabei den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn.
- Spannen Sie Ihre gesamte Rumpfmuskulatur an, damit der Rücken stabilisiert wird.

Bewegung:

- Richten Sie sich nun mit der Kraft Ihrer Beinmuskulatur soweit auf, dass Kniegelenke annähernd (nicht vollständig) gestreckt sind.
- Die Arme bleiben gestreckt, die Schultern neutral (nicht nach oben ziehen).
- Senken Sie den Körper anschließend mit dem Gesäß voran wieder nach unten.
- Führen Sie die Bewegung dabei nur soweit aus, dass die Kniegelenke etwa 80 Grad gebeugt sind, also nicht ganz einen rechten Winkel beschreiben.

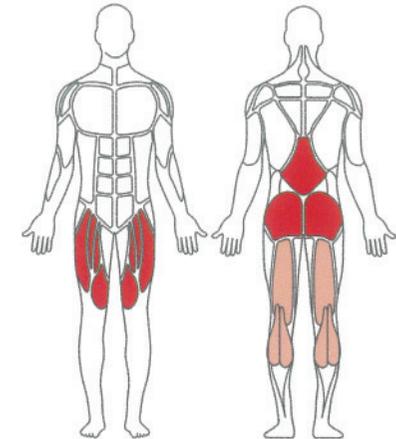
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. Quadriceps),
großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus),
Rückenstrecker (M. erector spinae)

Unterstützende Muskulatur:

Hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur



Wirkung

Mit dem Squat trainieren Sie die gesamte Muskelkette, die für die Aufrichtung Ihres Körpers gegen die Schwerkraft zuständig ist. Ihr Körper wird dabei so geführt, dass ein funktioneller Bewegungsablauf gesichert ist und eine hocheffiziente Kräftigung erfolgt.

Kräftigung

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit

Entspannung



Kräftigung
der Schulter- und Armmuskeln
Stabilisierung des Schultergürtels





Latzug

- Nehmen Sie eine stabile, aufrechte Sitzposition ein.
- Platzieren Sie Ihre Füße symmetrisch – je nach Körpergröße – auf der Bodenplatte oder auf der erhöhten Trittpläche des Rahmens.
- Wählen Sie entsprechend Ihrer Körpergröße eine Griffposition, die Ihnen eine gute Bewegungreichweite bietet.

Bewegung:

- Ziehen Sie nun die Hebelarme in einer fließenden Bewegung zum Oberkörper.
- Verharren Sie kurz in dieser Position und führen Sie dann die Hebel langsam bremsend in Richtung Ausgangsposition zurück.
- Dabei dürfen die Arme nicht komplett gestreckt werden.

Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)

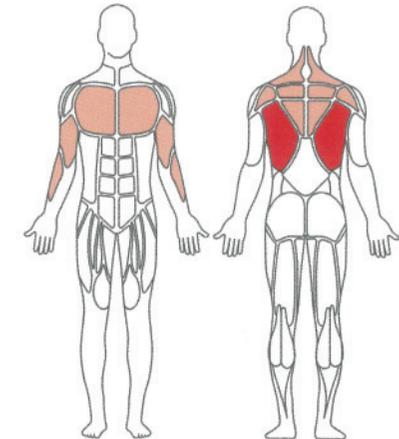
Unterstützende Muskulatur:

Kapuzenmuskel (M. trapezius)

Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei)

Deltamuskel, hinterer Anteil (M. deltoideus)

Brust- und Ellbogenbeugemuskulatur



Wirkung

Mit dem Latzug kräftigen Sie große Muskelgruppen des Schultergürtels und der Arme. Besonders angesprochen wird der breite Rückenmuskel (M. latissimus dorsi), woraus sich auch der Gerätenamen herleiten lässt.

Kräftigung

Ausdauer

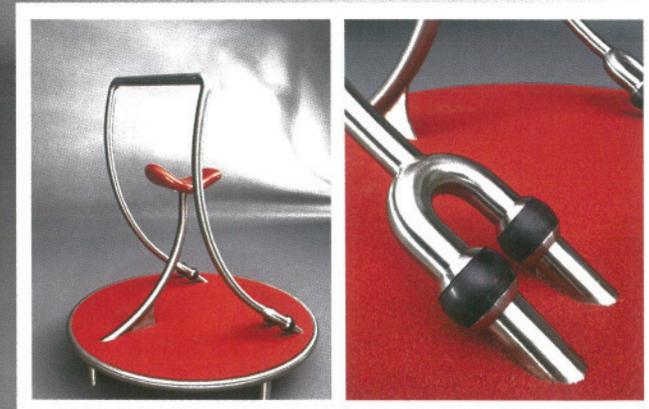
Koordination

Beweglichkeit

Entspannung



Kräftigung der Armstreck- und Brustmuskulatur





Bankdrücken, sitzend

- Nehmen Sie eine stabile, aufrechte Sitzposition ein.
- Platzieren Sie Ihre Füße symmetrisch auf der Bodenplatte.
- Umfassen Sie die Griffstange symmetrisch mit stabilen Handgelenken.
- Richten Sie Ihren Oberkörper bewusst auf; spannen Sie hierzu Ihre Rücken- und Bauchmuskeln bewusst an.

Bewegung:

- Drücken Sie die Stange mit der Kraft Ihrer Schulter-Armmuskulatur nach vorn, bis die Ellbogen annähernd, nicht jedoch vollständig gestreckt sind.
- Anschließend die Arme gegen den Druck des Geräts langsam wieder in Richtung Brust zurückführen, bis die Oberarme mit der Schulterachse etwa eine Linie bilden.

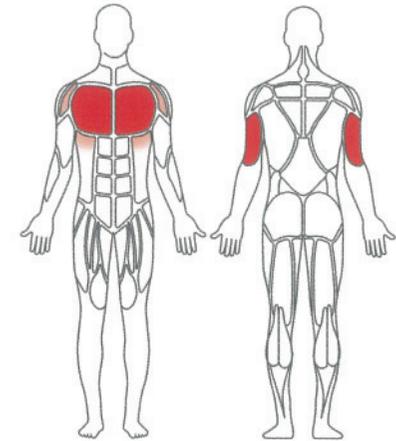
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

dreiköpfiger Armstrecker (M. triceps brachii), großer Brustmuskel (M. pectoralis major)

Unterstützende Muskulatur:

Deltamuskel (M. deltoideus, pars clavicularis), vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior)



Wirkung

Beim Bankdrücken in sitzender Position trainieren Sie alle Muskeln, die für die Streckung der Arme in horizontaler Richtung verantwortlich sind. Neben den Armstreckern und der Brustmuskulatur kommen weitere Muskeln des Schultergürtels hinzu. Gefordert ist auch die gesamte Rumpfmuskulatur, da sie den Oberkörper ohne Lehne stabilisieren muss.

Kräftigung

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit

Entspannung



Kräftigung der
Armbeuger
Stabilisierung der
rücksseitigen Muskeln des Schultergürtels





Ruderzug

- Nehmen Sie eine stabile, aufrechte Sitzposition ein.
- Platzieren Sie Ihre Füße symmetrisch auf der Bodenplatte.
- Umfassen Sie die Griffe mit stabilen Handgelenken.
- Richten Sie Ihren Oberkörper bewusst auf; spannen Sie hierzu Ihre Rücken- und Bauchmuskeln bewusst an.

Bewegung:

- Bringen Sie Spannung in die Muskulatur Ihres Schultergürtels, indem Sie die Griffe in den ersten Zentimetern mit gestreckten Armen in Richtung Oberkörper ziehen.
- Erst dann die Arme beugen und die Zugbewegung zum Körper komplettieren.
- Danach die Arme langsam wieder zurückführen.
- Die Spannung im Schultergürtel stets aufrecht erhalten und die Schultern nicht nach vorn führen.

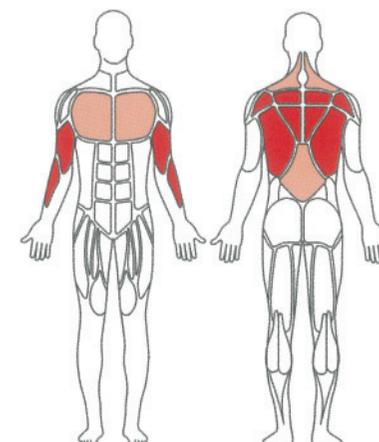
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

zweiköpfiger Armbeuger (M. biceps brachii),
Deltamuskel (M. deltoideus, pars spinalis),
breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi),
Trapezmuskel (M. trapezius, pars transversa),
Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei)

Unterstützende Muskulatur:

großer Brustmuskel (M. pectoralis major),
Trapezmuskel (M. trapezius, pars descendens),
Rückenstrecker (M. erector spinae)



Wirkung

Mit dem Ruderzug kräftigen Sie die Armbeugemuskeln und die Muskulatur Ihres Schultergürtels, insbesondere die rückseits gelegenen Muskelgruppen. Da Sie den Körper ohne Lehne stabilisieren müssen, sind zusätzlich auch Ihre Rumpfmuskeln gefordert.

Kräftigung

Ausdauer
Koordination
Beweglichkeit
Entspannung



Corporate Fitness

Ihr **Mehrwert** für Ihr **Unternehmen** und Ihren **Verein**

Die Bedeutung gezielter Bewegungsimpulse am Arbeitsplatz wird immer wichtiger und – in die Zukunft blickend – sogar unverzichtbar.

Neue Studien beweisen, dass für Personen mit Sitzberufen auch innerhalb der Arbeitszeit kurze Muskelaktivierungen nötig sind, um gesund zu bleiben. Die Erhaltung der Fitness ist demnach nicht reine „Privatsache“ bzw. eine Aufgabe innerhalb der Freizeit, sondern eine Herausforderung auch für den Arbeitgeber, denen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter am Herzen liegen.

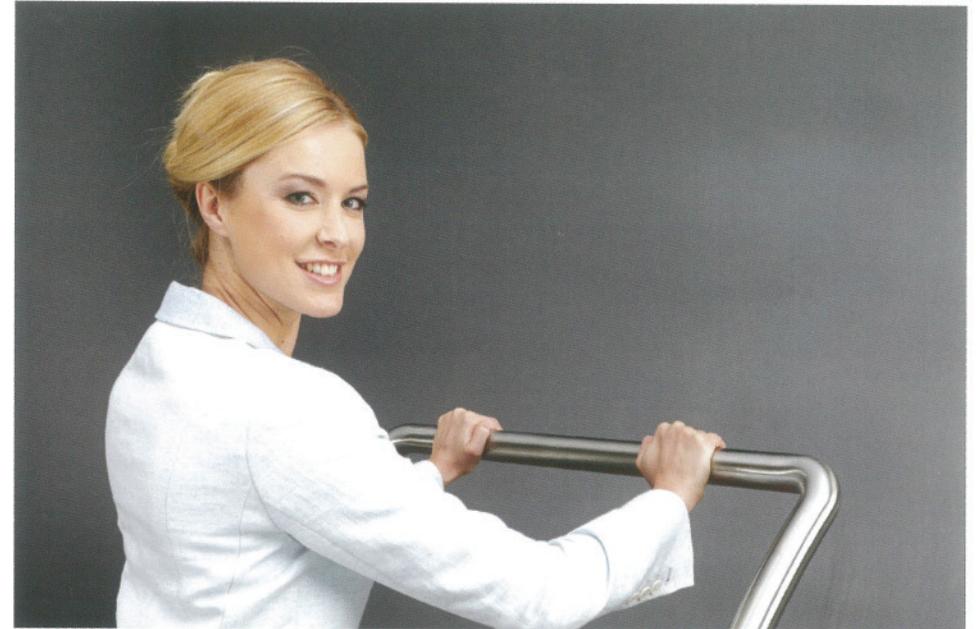
Gefordert sind kurze, gezielte Maßnahmen zur Aktivierung großer Muskelgruppen, wobei der Kräftigung der wirbelsäulenumgebenden Muskeln besondere Bedeutung zukommt. Bisher fehlen allerdings geeignete Trainingsgeräte, die sicher und unkompliziert bedienbar sind und auch mit

konventioneller Bürobekleidung genutzt werden können. Diese Lücke wird mit den stilum-Geräten geschlossen.

Ein Durchgang dauert – je nach Zusammenstellung der Geräte - nur etwa 5 bis 10 Minuten und bietet gleichzeitig beste Voraussetzung für die von präventivmedizinischer Seite empfohlene regelmäßige Bewegungspause. Besonders geeignet ist der Rückenzirkel aus dem stilum-Sortiment, da er speziell auf die Bedürfnisse von Mitarbeitern mit sitzenden Tätigkeiten zugeschnitten ist und die nötigen Kräftigungsreize zur Stabilisierung, Aufrichtung und Entlastung liefert.

Corporate-Fitnessgeräte bieten folgende Vorteile:

- kurze Trainingsintervalle
- effektive Muskelkräftigung
- Gesundheitsförderung von Personen mit sitzender Tätigkeit
- Training zu jeder Zeit und in jedem Outfit
- Nutzung von Bewegungspausen im Arbeitsalltag
- Prävention am Arbeitsplatz
- einfache und intuitive Nutzung der Geräte



Die intuitive Nutzung der Geräte sowie die kurzen Trainingsintervalle sind unter anderem gut für Mittagspausen geeignet. So kann auch „zwischen-durch“ schnell und effektiv in die eigene Gesundheit investiert werden.

Intuitiv
Straßenkleidung
Effektiv
Businesskleidung
Schnell & einfach



Modulares System

Die Fitnessgeräte von stilum sind aufeinander abgestimmt und untereinander kombinierbar. Um optimale Trainingseffekte zu erreichen, haben wir acht Geräte zusammengestellt, die in unterschiedlicher Kombination unterschiedliche Trainingseinheiten bieten. Vom kleinen Basis-Ganzkörpertraining für Menschen mit wenig Zeit und sportlichen Einsteigern über ein Rückentraining bis hin zum großen Ganzkörperzirkel – für jede Anforderung haben wir das richtige Geräte-Set.

Besonderes Augenmerk wurde auf die Funktionen der Geräte gelegt: Einfache, selbsterklärende Trainingsmodule, die für Menschen jeden Alters und jeder Trainingsstufe geeignet sind. Die hochwertigen Tafeln erläutern den Trainingsablauf und geben Tipps für gezieltes und effizientes Training. Zu jedem Gerät gibt die passende stilum-App weitere Tipps und Tricks. Sie brauchen einen Personal Trainer? Vernetzen Sie sich einfach mit anderen Sportlern und tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus.



Basiszirkel

Ganzkörpertraining

Dieser auf ein Ganzkörpertraining ausgelegte Parcours kombiniert zwei Rumpfmuskeltrainingsgeräte mit zwei Trainingsgeräten für die unteren bzw. oberen Extremitäten. Damit deckt er mit nur vier Geräten wesentliche Hauptmuskelgruppen der Beine, des Körperstamms und des Oberkörpers ab.

Der Basiszirkel besteht aus vier Trainingsgeräten für unterschiedliche Körperpartien: Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper.

Mit dem Squat werden nahezu alle großen Muskeln im Bein- und Hüftbereich erfasst, mit dem Bauch- und Rückentraining wird der Rumpf gekräftigt. Der Latzug wiederum deckt als vielseitiges Gerät das Training des Oberkörpers und der Arme ab.

Dieser Zirkel ist insbesondere für kleine Parks und hochfrequentierte Bereiche geeignet, in denen die Besucher wenig Zeit haben und trotzdem ein effektives Training wünschen. Das bedeutet, dass man innerhalb von nur fünf Minuten alle wichtigen Hauptmuskelgruppen trainieren kann. Optimal sind zwei Durchgänge, die in zehn Minuten zu schaffen sind.



- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1 Rückentrainer | 5 Schulterblatttrainer |
| 2 Latzug | 6 seitlicher Bauchtrainer |
| 3 Squat | 7 Ruderzug |
| 4 Bauchtrainer | 8 Bankdrücken, sitzend |



Rückenzirkel

Core Training

Hier liegt der Schwerpunkt eindeutig auf einem differenzierten, ausgewogenen Training der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur. Das Ziel dieses „Core Trainings“ liegt in einer harmonischen Kräftigung aller beteiligten Muskeln, um den Rücken optimal zu stabilisieren und zu schützen. Angesichts der weitverbreiteten Rückenprobleme, die in den meisten Fällen mit muskulären Schwächen bzw. Ungleichgewichten einhergehen, kommt dem Rückenparcours eine besonders hohe gesundheitliche Bedeutung zu. Das gilt insbesondere für „Sitzmenschen“ bzw. Sitzberufe, für die der Rückenzirkel besonders wichtig ist.

Auf das Training der Bauchmuskulatur als wesentlichen Eckpfeiler des Rückenparcours folgt ein Training am Haltungsstabilisator, um die besonders häufig abgeschwächten Schulterblattmuskeln zu kräftigen und eine Aufrichtung im Bereich der Brustwirbelsäule zu unterstützen. Das Training der seitlichen Rumpfmuskulatur widmet sich auch hier Muskelpartien, die ebenfalls häufig vernachlässigt werden und man von einer gezielten Kräftigung entsprechend profitiert. Mit dem Training der Rückenstrecker wird das Rumpfmuskeltraining komplettiert.

Mit dem Rückenzirkel kräftigen Sie binnen fünf Minuten alle relevanten Rumpfmuskeln (Core-Training). Optimal sind zwei Durchgänge, die ca. zehn Minuten in Anspruch nehmen. Damit passt der Rückenzirkel als Aktivpause in jeden Terminkalender.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1 Rückentrainer | 5 Schulterblatttrainer |
| 2 Latzug | 6 seitlicher Bauchtrainer |
| 3 Squat | 7 Ruderzug |
| 4 Bauchtrainer | 8 Bankdrücken, sitzend |



Rückenzirkel plus

Core Training

Ein ausdauerndes und anspruchsvolles Training ermöglichen Sie mit dem „Rückenzirkel plus“ von stilum.

Aufbauend auf das Core-Training des Rücken-zirkels wird der Parcours um zwei weitere Geräte erweitert: Der Latzug ergänzt die Funktionsweise des Schulterblatttrainers um die Kräftigung der Oberarmmuskulatur. Außerdem werden beim Latzug kleinere Muskeln im Schulterbereich angesprochen, die wiederum Nackenschmerzen vorbeugen.

Damit steht weiterhin das komplette Core-Training im Mittelpunkt. Der Squat und auch der Latzug bieten eine ideale Ergänzung, indem das Training der unteren bzw. oberen Extremitäten nahezu komplett abgedeckt werden kann. Damit ist dieser Zirkel besonders effektiv und kann binnen ca. 15 Minuten 2 mal durchlaufen werden.



- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1 Rückentrainer | 5 Schulterblatttrainer |
| 2 Latzug | 6 seitlicher Bauchtrainer |
| 3 Squat | 7 Ruderzug |
| 4 Bauchtrainer | 8 Bankdrücken, sitzend |



Kompletter Zirkel

Ganzkörpertraining

Wer den Trainierenden ein komplettes Ganzkörpertraining bieten möchte, kann auf den „Kompletten Zirkel“ von acht Geräten zurückgreifen.

In der Anordnung eines Zirkels können die einzelnen Muskelgruppen nacheinander durchlaufen werden. Da jeweils unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen werden, kann auf Pausen verzichtet werden, was das Training besonders zeiteffizient macht. Geht man von einem Zeiteinsatz pro Gerät von jeweils ca. 1 Minute aus, kann ein kompletter Zirkel in ca. 10 Minuten durchlaufen werden, wobei hier die Wechselzeiten mitberücksichtigt sind.

Das Training in Zirkelform hat zudem den großen Vorteil, dass mehrere Personen gleichzeitig trainieren können und die Geräte immer ausgelastet sind. Wer das Training noch intensivieren möchte, schließt einfach einen weiteren Zirkel-Durchgang an.



- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1 Rückentrainer | 5 Schulterblatttrainer |
| 2 Latzug | 6 seitlicher Bauchtrainer |
| 3 Squat | 7 Ruderzug |
| 4 Bauchtrainer | 8 Bankdrücken, sitzend |

Einbauhinweise

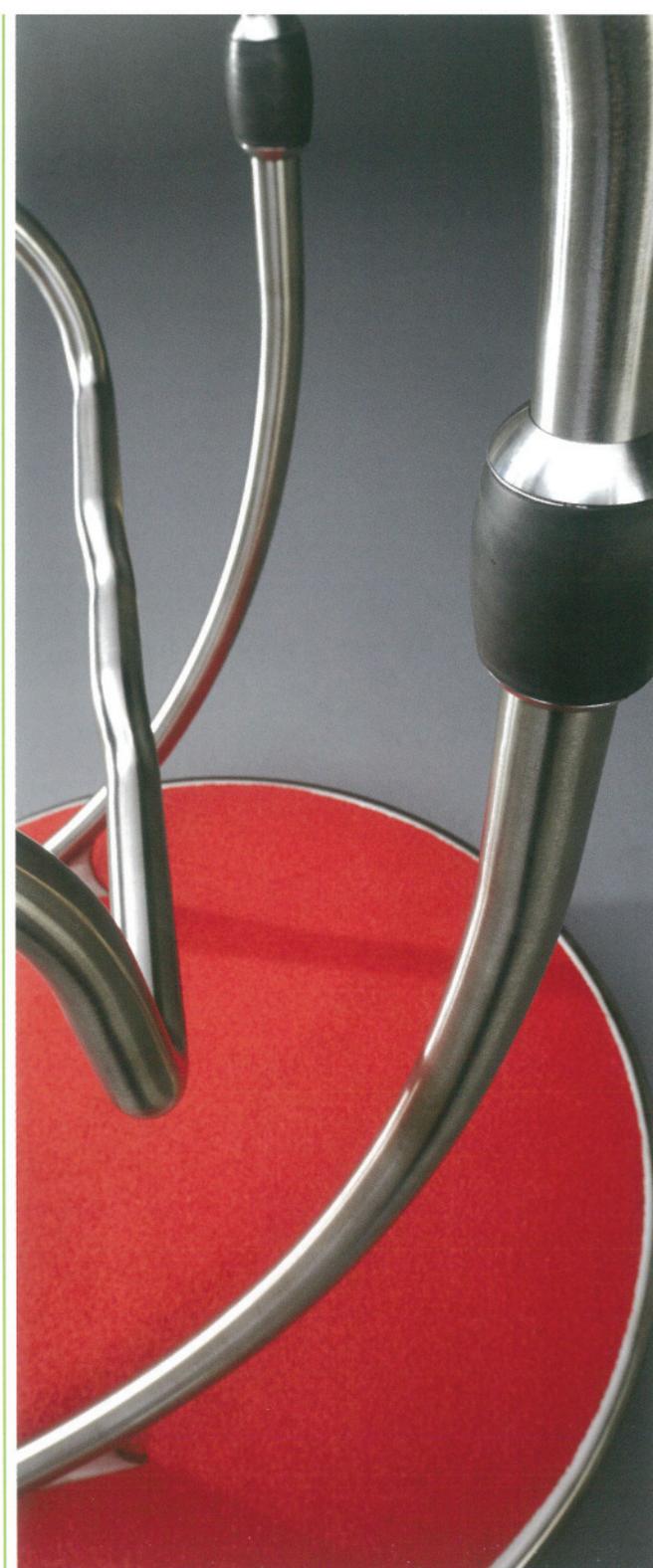
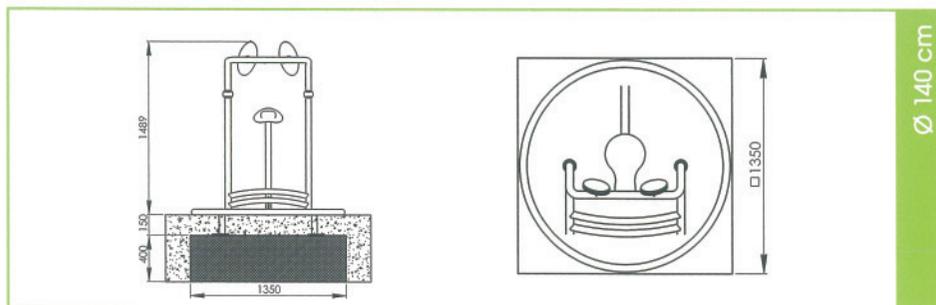
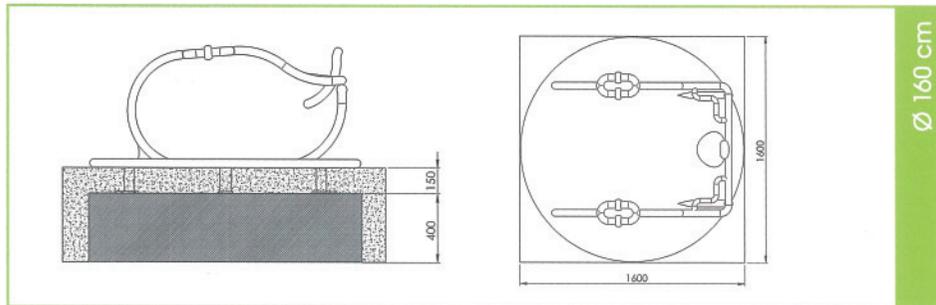
Der Einbau der Geräte mit apparativem Widerstand erfolgt schnell und einfach in einem Betonfundament. Es sind zwei verschiedene Bodenplatten mit unterschiedlichem Durchmesser erhältlich. Die untenstehenden Einbauzeichnungen sind exemplarisch für die verschiedenen Bodenplatten und können auf alle weiteren Geräte übertragen werden.

Geräte mit Bodenplatte Ø 160 cm:

- Squat
- Latzug
- Schulterblatttrainer

Geräte mit Bodenplatte Ø 140 cm:

- Bauchmuskeltrainer
- Rückentrainer
- seitlicher Bauchtrainer
- Bankdrücken, sitzend
- Ruderzug







Multifunktionstrainer

Training mit dem eigenen Körpergewicht

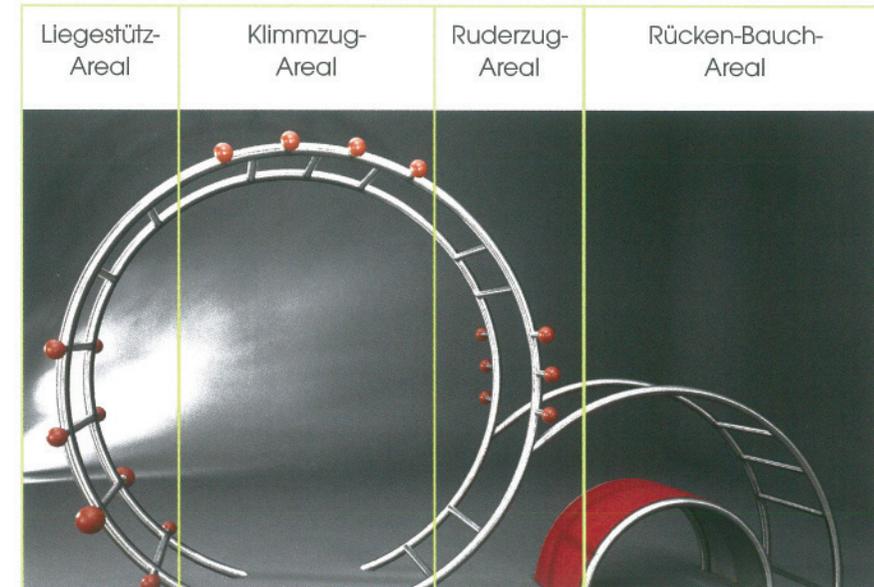
Training mit Hilfe des eigenen Körpergewichts gegen die Schwerkraft ist effizient und modern. In diesem Kontext haben sich Fitnesstrends wie „Functional Training“ oder „Natural Training“ etablieren können.

Ein großer Vorteil dieser Trainingsweise liegt unter anderem darin, dass komplette Muskelgruppen sehr alltagsnah gefordert und gekräftigt werden. Dabei sind spezielle Vorrichtungen erforderlich, um ein möglichst vielseitiges Training, optimale Positionierungen und individuell anpassbare Schwierigkeitsstufen zu ermöglichen.

Unter diesen Gesichtspunkten wurde der Multifunktionstrainer entwickelt: Hier können alle großen Muskelgruppen effektiv gekräftigt und auch gezielt gedehnt werden.

So bietet der Multifunktionstrainer vielseitige Möglichkeiten für Zieh- und Drückübungen zur symmetrischen Kräftigung des Oberkörpers. Durch unterschiedliche Griffvarianten lässt sich die Trainingsintensität individuell anpassen und systematisch steigern. Ein spezielles Modul für die Rumpfmuskulatur sorgt dafür, dass die Rücken- und Bauchmuskulatur effektiv und zugleich wirbelsäulengerecht auftrainiert wird.

Trainingszonen des Multifunktionstrainers



Kräftigung

Ausdauer

Koordination

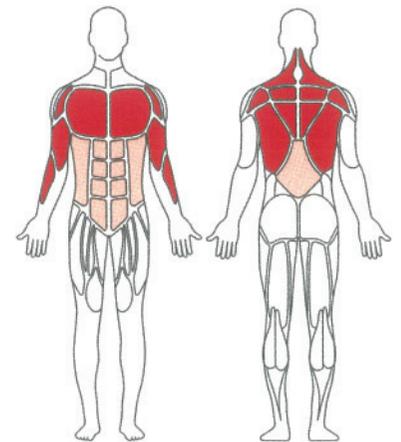
Beweglichkeit

Entspannung



Klimmzüge

Für den Oberkörperbereich, insbesondere die beugenden Muskeln, gibt es keine effektivere Übung als Klimmzüge. Die Übungen können durch unterschiedliche Griffpositionen vielseitig variiert werden, was das Training abwechslungsreich und noch effizienter macht.



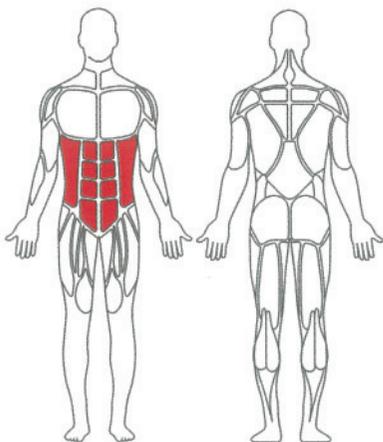


Multifunktionsstrainer

Übungen am Multifunktionsstrainer

Training Bauchmuskulatur

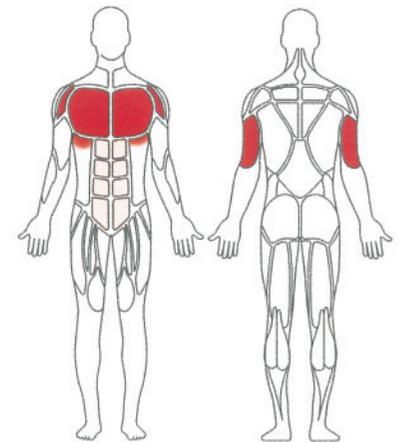
Crunches sorgen für eine gezielte und rückenschonende Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur. Der Schwierigkeitsgrad kann durch unterschiedliche Positionierungen auf der speziell geformten Unterlage individuell angepasst bzw. gesteigert werden.





Liegestütz

Beim Liegestütz sind beinahe alle Muskeln des Oberkörpers und des Rumpfs im Einsatz. Insbesondere die für die Streckung der Arme zuständigen Muskeln werden intensiv gefordert. Eine Anpassung an das individuelle Leistungsvermögen ist durch unterschiedliche Griffhöhen und Griffvarianten sehr gut möglich: In nahezu aufrechter Position ist es ganz einfach; je tiefer man greift, desto schwieriger wird's.



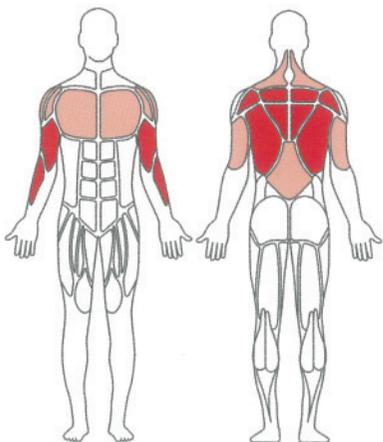


Multifunktionsstrainer

Übungen am Multifunktionsstrainer

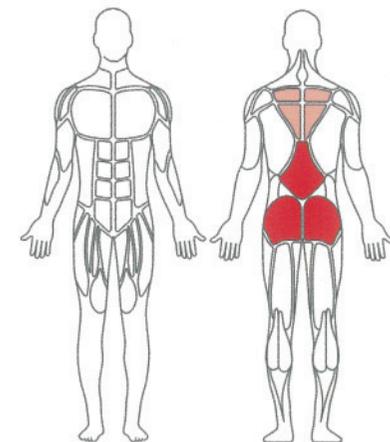
Training Ruderzug

Analog zu den Liegestützübungen sorgen Zugbewegungen in unterschiedlichen Schrägen (oder Winkelbereichen) für ein Training der großen Muskelgruppen des Oberkörpers und des Rumpfs, wobei hier maßgeblich die für die Beugung der Arme zuständigen Muskeln gefordert sind. Auch steigt der Schwierigkeitsgrad, je weiter man sich den unteren Griffen nähert.



Training Rückenstrecker

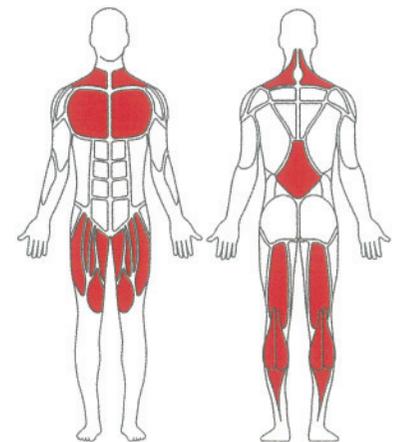
Beim Aufrollen des Oberkörpers in die waagerechte Streckung werden die Rückenstrecker im Bereich der Lendenwirbelsäule im Zusammenspiel mit den Gesäßmuskeln gezielt gekräftigt. Auch hier sorgt die speziell geformte Auflagefläche für eine funktionelle, individuell anpassbare Positionierung und Möglichkeit der graduellen Steigerung des Schwierigkeitsgrads.





Dehnübungen

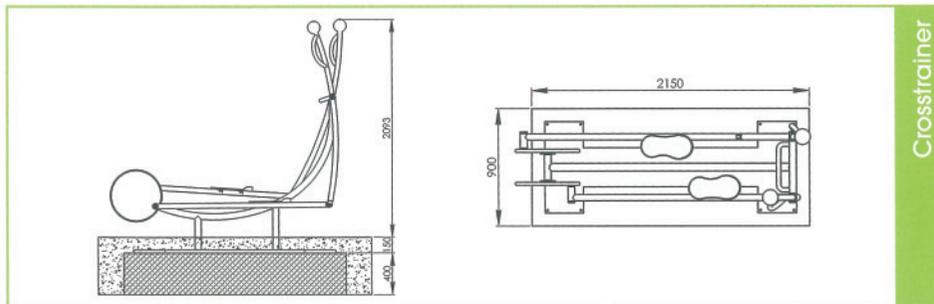
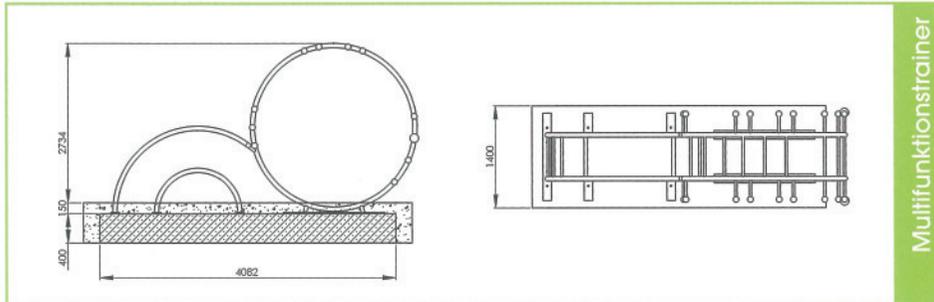
Gut trainierte Muskeln sind nicht nur kräftig, sondern auch flexibel. Der Multifunktionstrainer bietet spezielle Positionierungen, um genau die Muskelpartien zu dehnen, die häufig zu „Muskelverkürzungen“ neigen. Auf diese Weise kann beim Training die Dehnfähigkeit der Muskeln gezielt verbessert bzw. erhalten werden.



Einbauhinweise

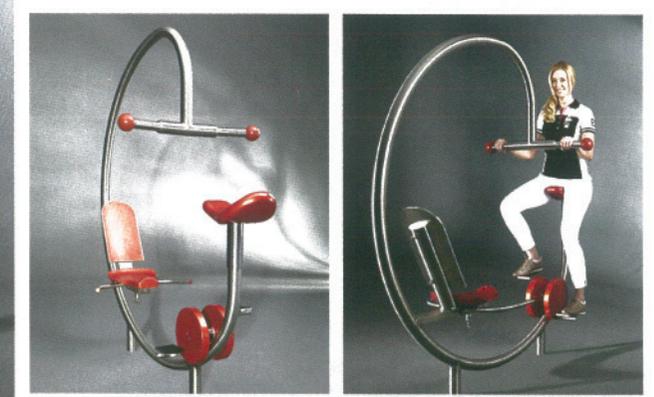
Multifunktionstrainer und Cardiogeräte

Der Multifunktionstrainer sowie die Cardiogeräte werden mit Bodenplatten geliefert, die einfach mit einem Betonfundament verschraubt werden. Die Beschreibungen der beiden Cardiogeräte finden Sie auf den folgenden Seiten.



Ausdauertraining

Kräftigung der Muskulatur
Beinmuskulatur





Fitnessrad

Wer seine Ausdauer besonders gelenkschonend trainieren möchte, liegt mit dem Fitnessrad genau richtig. Das Körpergewicht wird vom Sattel getragen, die Aktivität konzentriert sich ganz auf die Muskulatur der Beine. Die Bewegungen sind einfach und gut kontrollierbar, was auch der Dosierung der individuell passenden Belastung – zum Beispiel mit Hilfe einer Pulsuhr - entgegenkommt.

Die Fitness-Strecke in Ihrem Garten!

Das Training zur Verbesserung der Kondition ist für alle Altersgruppen gleichermaßen interessant. Training an der frischen Luft in Verbindung mit einem einfachen und gleichbleibenden Bewegungsablauf stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System und regt bei längerer Nutzung die Fettverbrennung an. Beim Fitnessrad trainieren Sie entweder stehend oder sitzend und entlasten damit Ihre Gelenke. Und das ganze Training findet sehr reduziert im eigenen Garten statt! Sie sparen Zeit und aufwendige Anfahrten, indem Sie Ihre Fahrrad- oder Laufstrecke ganz einfach vor Ihre Haustür verlegen.

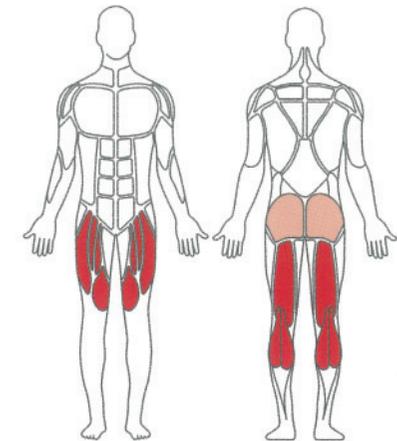
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. Quadriceps), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), Wadenmuskulatur (M. triceps surae)

Unterstützende Muskulatur:

Hintere Oberschenkelmuskulatur (Mm ischiocrurales)



Wirkung

Mit einem regelmäßigen Ausdauertraining fördern Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, aktivieren den Stoffwechsel und stärken Ihre Immunabwehr. Zusätzlich werden die Unter- und Oberschenkelmuskeln gekräftigt und gestrafft.

Kräftigung

Ausdauer

Koordination

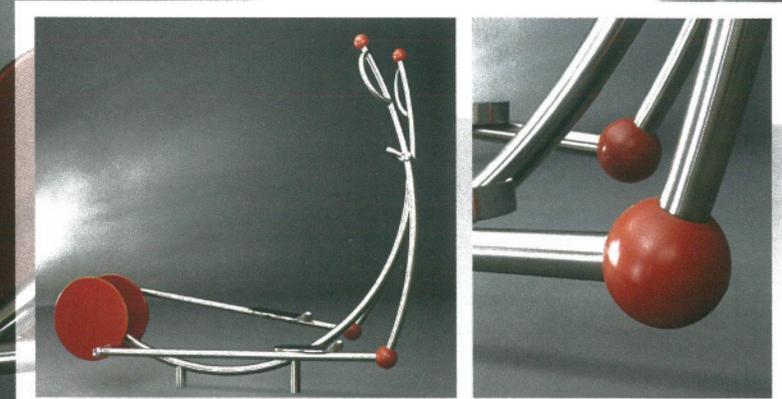
Beweglichkeit

Entspannung



Ausdauertraining

Kräftigung der
Bein-, Po- und Armmuskulatur





Crosstrainer

Je mehr Muskeln beim Training im Einsatz sind, desto besser auch die Trainingswirkung. Kein Wunder, dass Crosstrainer mittlerweile an erster Stelle der Beliebtheitskala unter den Ausdauergeräten stehen. Durch das Training in aufrechter Körperhaltung sind sie übrigens optimal geeignet für „Sitzmenschen“, die hier einen Kontrast zum Dauersitzen finden.

Bodyforming leicht gemacht!

Regelmäßiges Training auf dem Crosstrainer kräftigt alle Muskelgruppen und ermöglicht eine kontinuierliche Verbesserung Ihrer Kondition. Das gelenkschonende Training können Sie mit dem neuen stilum Crosstrainer ganz bequem in Ihrem Garten ausführen. Das Gerät ist aus wetterbeständigem Edelstahl hergestellt, die verwendeten Materialien sind dauerhaft wartungsarm. Erleben auch Sie ein effektives Bodyforming direkt vor Ihrer Haustür!

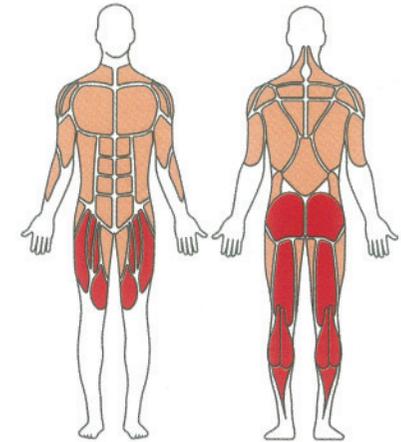
Angesprochene Muskeln

Hauptmuskelgruppen:

vierköpfiger Oberschenkelmuskel (M. Quadriceps), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), Wadenmuskulatur (M. triceps surae)

Unterstützende Muskulatur:

gesamte Rumpf-, Schultergürtel und Armmuskulatur, Adduktoren- und Abduktorenmuskulatur



Wirkung

Um Beine und Po zu straffen ist ein Crosstrainer genau das richtige Trainingsgerät. Mit dem neuen Crosstrainer von stilum trainieren Sie ganz bequem in Ihrem Garten und können unabhängig von Öffnungszeiten der Fitnessstudios Ihren Körper formen.

Kräftigung

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit

Entspannung



www.stilum.de



FUCHS THUN AG

Tempelstrasse 11, CH-3608 Thun
Tel. 033 334 30 00, Fax 033 334 30 01

BUREAU DE VENDE

Case postale, CH-1401 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 445 50 01, Fax 024 445 50 02

www.fuchsthun.ch / info@fuchsthun.ch

stilum 
fitness