

Gymna W-Move Onyx

Empower health



gymna.com

gymna[®]

Gymna W-Move Onyx

Gymna W-Move Onyx ist ein Gesamttrainingskonzept, bestehend aus neun Geräten die verschiedene Arten von Übungen bietet, die allgemeine Gesundheit Ihrer Patienten verbessert, indem sie ihre Muskelkraft steigern und deren körperliche Form verbessern. Die Geräte können einzeln erworben und genutzt werden, oder ermöglichen ein Zirkeltraining für Gruppen von neun Personen. Aufgrund der geringen Stellfläche benötigen Sie auf jedem Fall wenig Platz.

Weniger als 20 m² erforderlich

Auch in kleineren Praxen bieten die neun Gymna W-Move Onyx-Geräte ein komplettes Trainingskonzept.



Muskelkräftigende Übungen

Mit optimalem Komfort

Anstelle von Hantelscheiben verwendet das Gymna W-Move Onyx einstellbare Hydraulikzylinder für eine einfache Widerstandseinstellung mit nur einem Klick. Der Vorteil dieses hydraulischen Systems ist ein sanfterer und weicherer Widerstand, der komfortable Bewegungen während des Trainings und ein hohes Sicherheitsniveau durch kontrollierten Widerstand ermöglicht. Gymna W-Move Onyx eignet sich besonders für Rehabilitationspatienten und für ältere Menschen. Beide Gruppen können das Gymna W-Move Onyx zur Muskelstärkung nutzen. Dies ist besonders für die zweite Gruppe wichtig, da stärkere Muskeln zur besseren Rumpfstabilität und Sturzprävention beitragen.



Benutzerfreundlichkeit



Einfacher Zugang



Leicht einstellbarer Widerstand



Leicht zu bewegen



Leicht zu verstauen

Sozialer Aspekt

Das Gymna W-Move Onyx eignet sich perfekt für Zirkeltraining in kleinen Gruppen, wobei auch der soziale Aspekt nicht zu kurz kommt, da Patienten und Kunden während des Trainings miteinander in Kontakt treten und zusammen trainieren.

Gesamtrainingskonzept

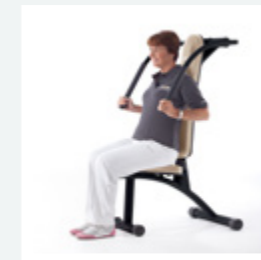
Mit Gymna W-Move Onyx bieten Sie Ihren Patienten ein komplettes, komfortables, einfach zu bedienendes und sicheres Trainingsprogramm an. Wenn Sie dieses Konzept in Ihre Praxis aufnehmen, dann können sie in einer freundlichen und vertrauten Umgebung trainieren und stärker werden. Darüber hinaus schaffen Sie die Möglichkeit, Ihre Patienten auch nach Abschluss der Rehabilitation an sich zu binden, indem Sie Gruppentrainings anbieten, um ihr gewünschtes Fitnessniveau zu halten.



Shoulder Press / Lat Pull

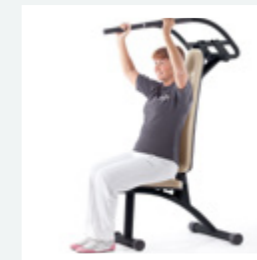
Aktivierte Muskelgruppen
Deltamuskel, Trizeps, Bizeps

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



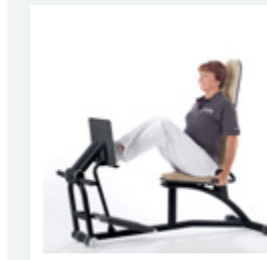
Beugen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Halten Sie diese Position. Führen Sie danach den Oberkörper gegen den Widerstand wieder in die Startposition zurück. Drücken Sie während der gesamten Übung den Rücken gegen die obere Stütze.



Leg Press

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

Ausgangsposition



Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken an der Lehne. Nutzen Sie die Einstieghilfe 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.



Pec Dec / Fly

Aktiviere 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.



Abductor / Hip Adductor

Aktiviere 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 Ihre Beine gegen die Beinstützen und bewegen Sie sie voneinander weg. Halten Sie diese Position und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Drücken Sie den Rücken gegen den Polster.



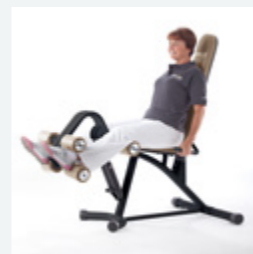
Leg Extension / Leg Curl

Aktiviere 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.



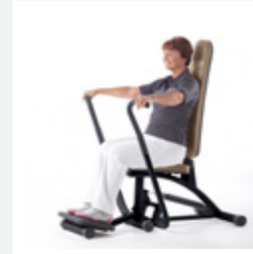
Chest / Back

Aktiviere Muskelgruppen

Größerer Brustmuskel, Trizeps, Bizeps

Ausgangsposition

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

Endposition

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



Biceps / Triceps

Aktiviere Muskelgruppen

Trizeps, Bizeps

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.



Twisting

Aktiviere 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.



Behandlungsliegen

Elektrotherapie

Stoßwellentherapie

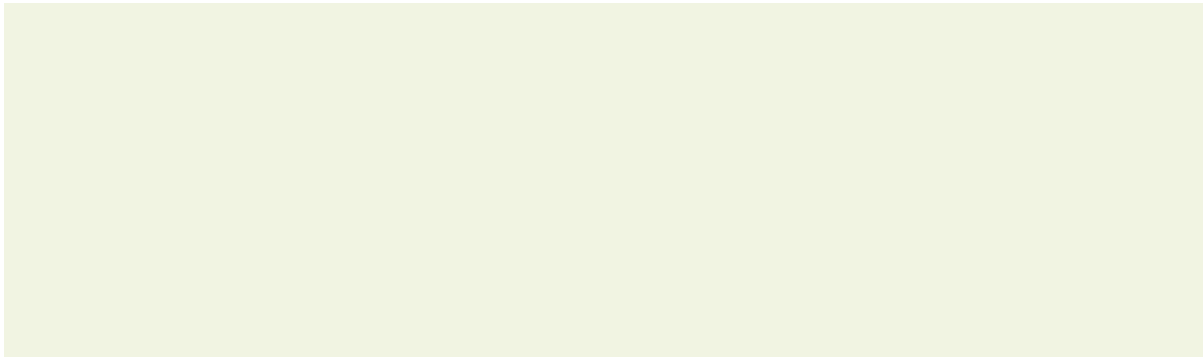
Electrolysis

Kühlenanwendung

TECAR & Diathermie

Physio Care

Ihr Händler:



[gymna.com](https://www.gymna.com)

gymna[®]

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

Tel DE: +49 180 22 52 345 | Tel AT: +43 800 700 208