



**VITALITY
RESIDENZ**

*Am Kurpark
Wien*

Trainingszentrum

Informationsbroschüre



Lösungen für Kraft und lebenslange Beweglichkeit



2

HUR (Helsinki University Research) bietet optimale Trainingslösungen für alle Personen - unabhängig von Alter, Trainingszustand und Mobilität. Die Technik der HUR-Trainingsgeräte ist das Ergebnis enger Zusammenarbeit mit führenden Forschern in den Bereichen Biomechanik und Trainingsphysiologie. Die computergesteuerten, mit Druckluft betriebenen Trainingsgeräte sind speziell auf die Anforderungen von Rehabilitation, gesundheitsorientierten Fitnesscentern und das Seniorentaining zugeschnitten.

Sicher und schonend

Die Geräte arbeiten mit Luftdruck. Sie belasten die Gelenke nur minimal und sorgen so dafür, dass weder Bewegungseinschränkungen noch Schmerzen auftreten. Dank Rücken- und Nackenstützen sowie Polster mit Doppelkern bieten die Geräte eine hohe Bequemlichkeit. Mit den Bewegungsbegrenzern kann der Bewegungsweg zudem beschränkt werden, was die Sicherheit weiter erhöht.

Ergonomisches und effizientes Training



Jeder von uns ist anders. Daher passen sich die Trainingsgeräte von HUR der individuellen Kraft und Fähigkeit des Benutzers an. Der durch Druckluft erzeugte Widerstand beginnt meist bei Null, und kann erhöht werden.

Er wird exakt auf die Bedürfnisse des jeweiligen Benutzers eingestellt und kann auch zwischen Trainingssitzungen angepasst werden. Dadurch ist mehr Sicherheit gewährleistet, und der Trainierende kommt schneller voran. Das pneumatische Widerstandssystem „Natural Transmission“ von HUR sorgt für eine optimale Belastung der Muskeln über die gesamte Bewe-

gungsspanne hinweg. Diese Technik simuliert die natürlichen Funktionen und Bewegungen Ihrer Muskeln. So können Sie auf bequemere Weise trainieren. Wie fit Sie sind, spielt dabei keine Rolle.

Für den Schutz Ihrer Gelenke, Sehnen und Bänder sowie Ihres Bindegewebes ist gesorgt. Bei dieser Methode, die auf Druckluft-Technologie basiert, passt sich der Widerstand entsprechend der bio-mechanischen Vorgabe des Muskel-Gelenk-Systems an, unabhängig von der Geschwindigkeit der Bewegung.

Entwickelt für aktives Altern und Rehabilitation

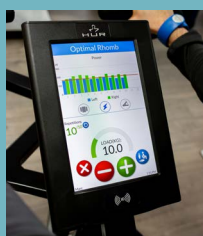


4

Benutzerfreundliches, computerisiertes System

Anhand individueller Trainingsprogramme stellen die Geräte die Sitz- und Hebelarmpositionen, die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, den Widerstand und die Grenzwerte für die Herzfrequenz automatisch ein. Als Benutzer halten Sie zB. ihren Wohnungstür-Chip an

das Gerät und dieses weiß sofort, was zu tun ist. Das Gerät zählt Wiederholungen und teilt dem Benutzer mit, sobald das Ende der Übung erreicht ist. Alle Trainingsdaten werden für die automatische Analyse und Nachverfolgung des Trainingsfortschritts gespeichert.



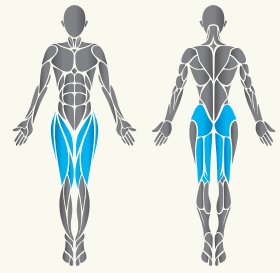
Vorteile der HUR SMARTTOUCH:

- Ein umfassendes Trainingssystem sorgt für ein komplettes, motivierendes und reibungsloses Trainingserlebnis.
- Das intelligente System speichert Trainingsdaten und macht den Fortschritt sichtbar.
- Automatische, detaillierte Geräteeinstellungen entsprechend dem persönlichen Trainingsplan machen das Training sicher und reibungslos.

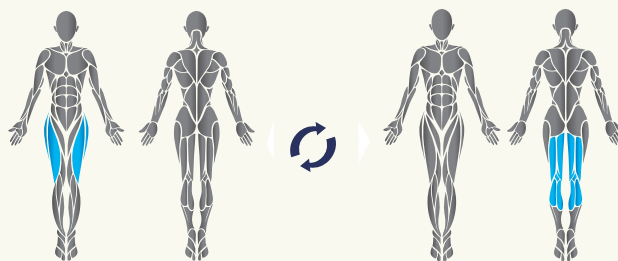
Krafttrainingsgeräte.

Leg Press Incline

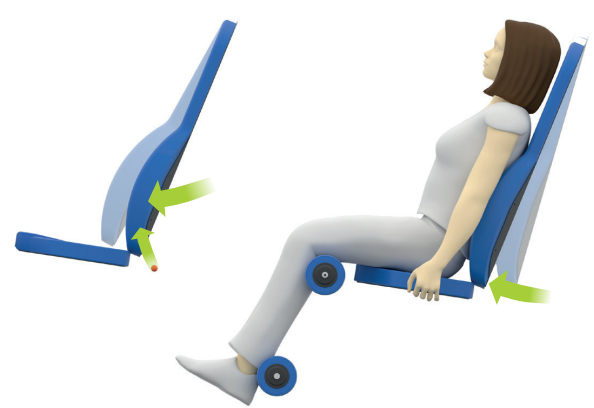
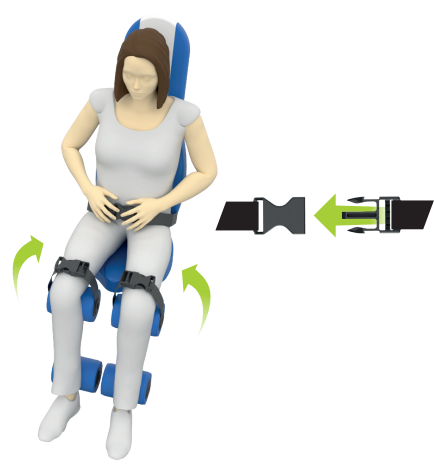
Beinpresse



Leg Extension Curl Beinstrecker



6

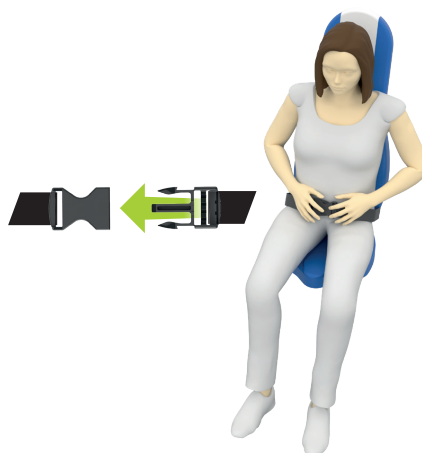
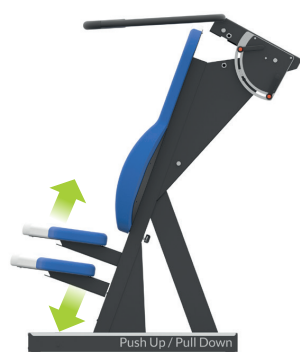
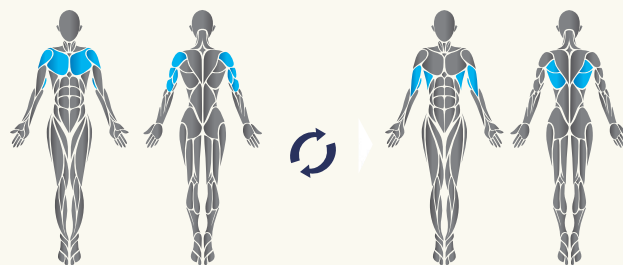


LEG EXTENSION



LEG CURL

Push Up / Pull Down Schulterpresse



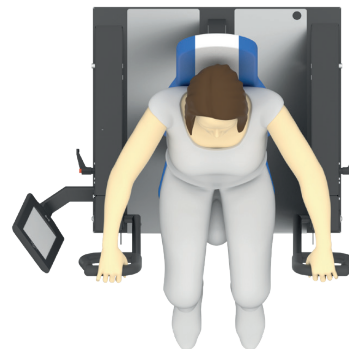
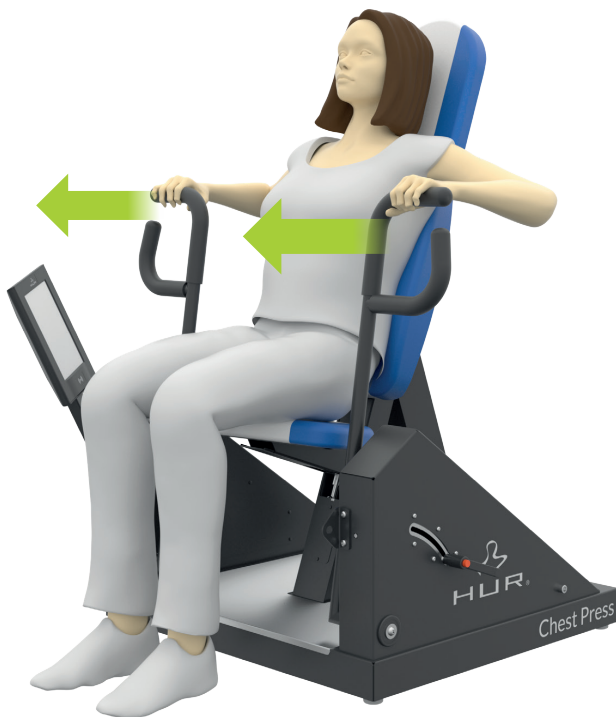
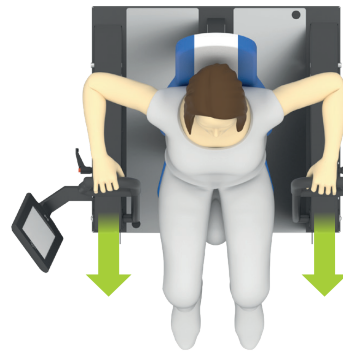
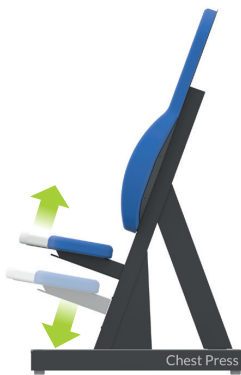
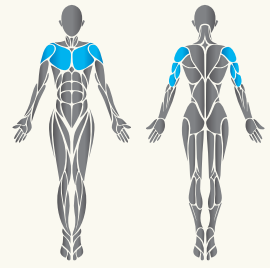
PUSH UP



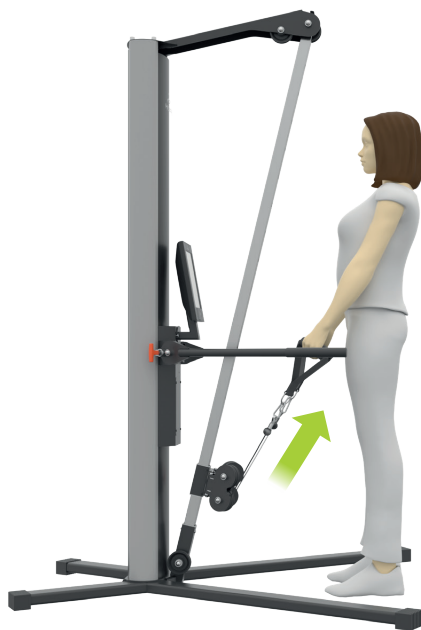
PULL DOWN

Chest Press

Brustpresse



Pulley Zugapparat



SCAPULAR RETRACTION



LEG SIDE



KNEE FLEXOR



ARM SIDE



ARM DOWN



LEG BACK



LEG DIAGONAL
FORWARD



ELBOW EXTENSION



ELBOW FLEXION

Kardiotrainingsgeräte.

Fahrradergometer



10

Relax-Ergometer



Oberkörper-Ergometer



11

Laufband



Das Trainingszentrum auf einen Blick.



Unser Trainer-
team freut sich auf
Ihren Besuch!

- gratis für Bewohner/-innen der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien nach vorheriger Einschulung
- täglich geöffnet zum eigenständigen Training von 8.00 bis 20.00 Uhr
- Möglichkeit zusätzliche begleitete Trainingseinheiten kostenpflichtig zu buchen
- für alle Personen geeignet - unabhängig von Alter, Trainingszustand und Mobilität
- moderne, muskelschonende Geräte von HUR (Helsinki University Research)
- einfache Bedienung der Geräte
- Trainer/-innen laut Aushang vor Ort
- integriertes Notrufsystem mittels Sturzerkennungs-Sensor FEARLESS von Cogvis
- Anmeldung an der Rezeption (oder unter der Durchwahl 55)