



Der Spezialist
für medizinisches Fitnessstraining!



PRODUKTE

MADE IN GERMANY



Herzlich Willkommen bei ERGO-FIT – dem Spezialisten für medizinisches Fitnesstraining in Deutschland.

Schön, dass Sie sich für unser Unternehmen und unsere Produkte interessieren. Sehen Sie sich auf den folgenden Seiten in Ruhe um und entdecken Sie selbst, was ERGO-FIT auszeichnet. Neben unserer Erfahrung, unserer Innovationskraft und unseren Werten ist es insbesondere die Qualität, die unsere Produkte kennzeichnet. Sie war und ist unser Antrieb. Und sie ist unser Versprechen an Sie, das Ihnen auch in Zukunft Sicherheit gibt.

Michael Resch
Michael Resch, Geschäftsführer



ERGO-FIT – Qualität Made in Germany

4

Made in Germany aus Überzeugung: Das begeistert unsere Kunden an unserem Familienbetrieb und unseren hochwertigen Produkten.

CARDIO

14

Für den professionellen Einsatz konzipiert: Unsere stationären Trainingsgeräte für das gezielte Training des Herz-Kreislaufsystems genügen höchsten Ansprüchen. Und überzeugen durch einfachste Bedienung.

POWER

36

Entwickelt für unterschiedlichste Ansprüche: In den Kraftgeräten von ERGO-FIT steckt unsere langjährige Erfahrung in der Produktion hochwertiger Trainingsgeräte. Sie ermöglichen ein gesundes Muskelaufbautraining und bestechen durch den für ERGO-FIT typischen Bedienkomfort, einen geringen Platzbedarf und ihr optimales Preis-Leistungs-Verhältnis.

TORSO

50

Diagnostik und Training in einem: Eine gesunde Körperhaltung entlastet die Wirbelsäule und trägt wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Die TORSO LINE von ERGO-FIT wurde speziell für ein gesundes und effektives Training der Stütz Muskulatur des Rumpfes entwickelt.

SYSTEM

56

Neue Perspektiven in der Trainingssteuerung und -dokumentation: Mit dem Vitality System hat ERGO-FIT ein System entwickelt, das ein individuelles, gesundheitsorientiertes Training ermöglicht.

ERGO-FIT



ÜBER 70 JAHRE ERGO-FIT MIT PRODUKTION IN DEUTSCHLAND

„Wir bei ERGO-FIT sind keine Philosophen. Wir sind praktisch denkende, kluge Handwerker, Techniker, Wissenschaftler und Ökonomen, die zusammenarbeiten für ein gemeinsames Ziel.“

Michael Resch, Geschäftsführer ERGO-FIT

„100 % made in Germany“ lautet die Philosophie von ERGO-FIT. Denn das traditionsreiche Familienunternehmen hat sich bereits bei seiner Gründung ein klares Ziel gesetzt: in seiner Branche neue Maßstäbe zu definieren. Der Weg dorthin: bedingungslose Qualität. Um sie sicherzustellen, fertigt das Unternehmen alle Cardio- und Kraftgeräte komplett in Deutschland. Dies gilt auch für die benötigten

Einzelkomponenten. Sie werden dem Firmencredo entsprechend soweit wie möglich in der Produktionsstätte in Pirmasens hergestellt. Das Ergebnis ist eine Fertigungstiefe, die ihresgleichen sucht. Dies, gepaart mit einem einzigartigen Verständnis für Kundenbedürfnisse und zukünftige Entwicklungen, machen ERGO-FIT zu dem Spezialisten für medizinisches Fitnesstraining in Deutschland.



ERGO-FIT in Pirmasens: Hier entstehen auf 9.000m² innovative Fitnessgeräte von einzigartiger Qualität

Schritt für Schritt lernen die Auszubildenden den Umgang mit den Materialien in der ERGO-FIT Lehrwerkstatt



Vom Rohstoff bis zum fertigen Gerät

Doch noch weitere Faktoren garantieren die typische **ERGO-FIT-Qualität**. Beispielsweise werden alle Geräte erst bei Auftragseingang nach Ihren Wünschen produziert. Ebenso selbstverständlich: Die Cardio- und Kraftgeräte werden komplett montiert mit dem eigenen Fuhrpark zu Ihnen transportiert. Dort werden die Geräte an ihrem endgültigen Standort aufgestellt und einsatzbereit übergeben. Der eigene Außendienst und das unternehmensinterne Serviceteam garantieren anschließend eine allzeit perfekte Betreuung.

Eine weitere konsequente Investition in die Qualitätssicherung ist die Ausbildung junger Menschen in kaufmännischen und technischen Berufen im eigenen Unternehmen. Sie ist zudem Ausdruck der sozialen Verantwortung, deren sich ERGO-FIT bewusst ist.

Das Qualitätsmanagementsystem von ERGO-FIT ist nach **DIN EN ISO 13485** zertifiziert.



Made in Germany: Handwerkskunst garantiert überzeugende Qualität

MADE IN GERMANY

VON DER INNOVATION ZUM STANDARD



1973: das erste ERGO-FIT Fahrradergometer

Die Willi Resch KG wurde 1947 gegründet. Sie stellte Schuhmaschinen her. Anfang der 70er Jahre begann die Suche nach neuen Zukunftsmärkten. Die Nähe des damaligen Geschäftsführers Hans Resch zu Sport und Medizin führte dazu, dass man sich mit den Möglichkeiten des Cardiotrainings beschäftigte. **1973 präsentierte die Willi Resch KG schließlich das erste Fahrradergometer** für den

medizinischen Bereich. Seine überragende Qualität macht es schnell zu einem Erfolg. **Seine überragende Qualität machte es schnell zu einem Erfolg. 1981 folgte der nächste Meilenstein: Das Unternehmen präsentierte das erste Ergometer der Welt mit Wirbelstrombremse.** Damit wurde ein bis heute gültiger Standard geschaffen. Kontinuierliche Forschung und Entwicklung sorgten dafür, dass das inzwischen in **ERGO-FIT** umbenannte Unternehmen nach dem medizinischen auch den Fitnessbereich erobert.

Heute ist ERGO-FIT ein anerkannter Spezialist für medizinisches Fitnesstraining. Cardio- und Kraftgeräte, Trainingssysteme und individuelle Konzepte für das Gesundheitstraining

nach Maß bestimmen das Angebot. Dabei zeichnen sich alle Produkte durch höchste Zuverlässigkeit, komfortable Bedienung, erstklassige Qualität und präzise Messtechnik aus.

ERGO-FIT ist zudem ein zertifizierter Hersteller von Medizinprodukten. Diese sind insbesondere für Kunden aus der Physiotherapie und Krankengymnastik sowie für Krankenhäuser und Rehabilitationszentren interessant. Die Produkte unseres Tochterunternehmens **cardiowise** erfüllen die spezifischen Anforderungen der kardiologischen Rehabilitation; unser innovatives Zugwiderstandssystem **ivo Trainer** hingegen kommt auch im Leistungssport zum Einsatz.

Intensive Tests: Alle Produkte werden vor der Auslieferung gründlich geprüft



Sicher verpackt – ein weiteres wichtiges Detail der ERGO-FIT Qualitätssicherung



Vollständiges Qualitätsmanagementsystem
Medizinprodukte
• EN ISO 13485
• Richtlinie 93/42/EWG, Anhang II



Materialverarbeitung – handwerkliches Können und Präzision

DIE GESCHICHTE VON ERGO-FIT

- | | |
|------------------|---|
| 1947 | Der Grundstein für den Erfolg: Gründung der Willi Resch KG als Vertriebsunternehmen für Schuhmaschinen. Später werden eigene Maschinen produziert. |
| 1973 | Reaktion auf die Krise der Schuhindustrie: Entwicklung des ersten Fahrradergometers für den Medizin- und darauf folgend auch für den Fitnessbereich. |
| 1981 | Ein Standard wird gesetzt: ERGO-FIT baut weltweit die erste Wirbelstrombremse und schuf damit einen bis heute gültigen Standard, der von allen anderen Herstellern übernommen wird. Die stilisierte Wirbelstrombremse wird Bestandteil des Firmenlogos. |
| 1990/1991 | Absolute Neuheit im Fitnesssektor: ERGO-FIT entwickelt eine Serie von Cardiogeräten, die ein herzfrequenzgesteuertes Training ermöglicht. |
| 1995 | Innovation in der Trainingssteuerung: Das neue Chipkartensystem von ERGO-FIT ermöglicht die Trainingssteuerung an unterschiedlichen Geräten. |
| 2002 | ERGO-FIT wird Komplettanbieter: Das Angebot wird durch die POWER LINE um eine eigene Kraftgeräteserie ergänzt. |
| 2004 | Das Produktangebot wird erweitert: Die neue Trainings- und Dokumentationssoftware Vitality System 5.0 wird vorgestellt. Sie ist sowohl mit ERGO-FIT-Geräten als auch mit Produkten anderer Hersteller kompatibel. |
| 2006 | Neue Kraftgeräteserie für viele Einsatzbereiche: Die neue POWER LINE 4000 besticht durch ihren geringen Platzbedarf und ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis. |
| 2007 | Mit der CARDIO LINE 400 kommt eine neue Geräteserie für den Medizin- und Heimbereich auf den Markt. |
| 2008 | Ein Rückenzyklus inklusive Trainingssystem wird vorgestellt: ERGO-FIT entwickelt gemeinsam mit Prof. Dr. Dr. h.c. Schmidtbleicher die TORSO LINE für ein effektives Training der Rumpfmuskulatur. |
| 2009 | Premiere der CARDIO LINE 4000: ERGO-FIT stellt eine völlig neue Cardiogeräte-Generation vor. |
| 2009 | Einführung eines Gerätezirkels mit Refinanzierungskonzept: Der Vitality Circuit von ERGO-FIT vereint chipkartengesteuertes Training mit einer cleveren Refinanzierung. |
| 2010 | In Kooperation mit dem Fraunhofer Institut für Software und Systemtechnik entwickelt ERGO-FIT eine Datenschnittstelle zwischen den Gesundheitsmärkten. |
| 2014 | Gründung der Tochterfirma cardiowise GmbH als Experte für kardiologische Rehabilitation. |
| 2016 | ERGO-FIT präsentiert den ivo-Trainer – ein innovatives Zugwiderstandssystem für Training und Therapie |
| 2017 | ERGO-FIT feiert sein 70-jähriges Bestehen |



ERFOLGREICH POSITIONIERT: PHYSIOMEDICO, HANNOVER

Als Spezialist für chirurgische, orthopädische und Sportrehabilitation hat sich Physiomedico in Hannover einen Namen gemacht.

Auf über 500 m² bietet das Zentrum hochmoderne Geräte für präventive, akute und weiterführende Maßnahmen im Rehabilitationsbereich.

Und nicht nur der Gerätepark aus chipkartengesteuerten Cardio- und Kraftgeräten zeigt, dass das Zentrum immer auf dem neuesten Stand ist. Stetige Weiterentwicklungen durch Fortbildungen und immer neue Angebote hält das hochmotivierte 8-köpfige Team aus Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Rezeptionskräften stets auf dem höchsten Qualitätsstandard.



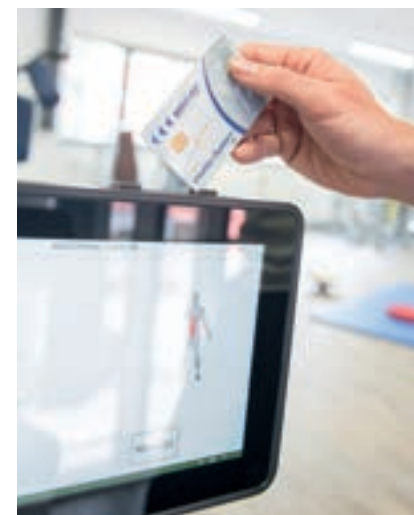
„Medizinisches Gesundheitstraining ist ein Thema, das immer mehr unserer Kunden beschäftigt. Wir haben uns daher nach einem

kompetenten Partner mit einem entsprechenden Produkt umgesehen – und Ergo-Fit gefunden. Dessen Vitality System erfüllt unsere Anforderungen perfekt – und was noch wichtiger ist: Auch unsere Mitglieder sind begeistert! Für uns sind medizinisches Gesundheitstraining und Physiotherapie mit dem Schwerpunkt Orthopädie und Sportmedizin zu wichtigen Alleinstellungsmerkmalen geworden. Obwohl sich in direkter Nähe zu uns ein hochpreisiges Fitnessstudio befindet, konnten wir uns so gut positionieren und zählen heute einen Stamm von rund einhundert Mitgliedern – mit steigender Tendenz!“

Christian Benekendorff,
physiomedico, Hannover

physiomedico

Rehabilitations-Zentrum für
Chirurgie, Orthopädie und Sportmedizin



physiomedico im Pelikanviertel, Hannover – Rehabilitations-Zentrum für Chirurgie, Orthopädie und Sportmedizin

FRANCHISE MIT ERGO-FIT: EXCLUSIVE



EXCLUSIVE
Medizinisches Fitnessstraining



Exclusive Clubs (Stand 03 / 2018)

- Bad Dürkheim
- Bergisch Gladbach
- Blieskastel
- Flintbek
- Homburg
- Kleinblittersdorf
- Konz
- Landstuhl
- Lebach
- Lübbecke
- Merzig
- Otterbach
- Ottweiler
- Saarlouis
- Schönenberg
- Schüttorf

Unter dem Namen „Exclusive – Medizinisches Fitnessstraining“ startete 2009 ein innovatives Medical-Fitness-Franchisekonzept:

Die Clubs der Marke unterscheiden sich durch ihre konsequente Spezialisierung deutlich von „Standardanlagen“. Im Fokus stehen hier die Behandlung orthopädischer Probleme, Rehabilitation und Prävention sowie die Generation 50plus. Auf knapp 200 m² Trainingsfläche widmen sich die fachkundigen Betreuer persönlich und intensiv den Trainierenden. Die chipkartengesteuerten Cardio- und Trainingsgeräte sowie eine Software zur Trainingssteuerung und -dokumentation von **ERGO-FIT** garantieren dabei die bestmögliche Betreuung. Auch das Kursprogramm, beispielsweise Wirbelsäulengymnastik oder Koordinationstraining, ist speziell auf die Bedürfnisse von Best-Agern abgestimmt.

2011 zeigte sich, dass das Konzept zu 100 Prozent den Bedürfnissen des Gesundheitsmarktes entspricht. Unmittelbar nach ihrer Eröffnung wurde die zweite „Exclusive“-Anlage im saarländischen Ottweiler von body LIFE Germany zum Club des Monats gekürt. Seither wurden fünfzehn weitere Anlagen eröffnet. Neun Einrichtungen sind zudem deutschlandweit in Planung, zwei weitere in Europa. Mittlerweile wurde zusätzlich ein Franchisekonzept speziell für Physiotherapeuten auf dem Markt etabliert. Exklusive Anlagen, moderne chipkartengesteuerte Geräte von **ERGO-FIT** und ein Betreuungskonzept, das die persönlichen Bedürfnisse jedes Trainierenden ins Zentrum stellt: So lautet das Erfolgsrezept von „Exclusive“.



„Individuelle Betreuung und ein gesundheitsorientiertes Training nach persönlichen Bedürfnissen für ein anspruchsvolles Publikum: Das sind die Koordinaten unseres innovativen Konzeptes. Dies ließ sich jedoch nur mithilfe eines erfahrenen Partners realisieren, der uns entsprechende Geräte und Software liefern konnte. Mit ERGO-FIT haben wir ihn gefunden.“

Gregor Lotz, Management Franchise Exclusive



„Ich wollte im Gesundheitssektor als Selbstständige durchstarten. Dabei war es mir wichtig, meine Kunden perfekt zu begleiten. Mit Exclusive habe ich eine Möglichkeit gefunden, meine Vision als Franchise-Nehmerin Realität werden zu lassen.“

Henrike Arens, Inhaberin Exclusive Merzig

MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE: BGU MURNAU



Seit Sommer 2009 kommt das **Vitality System 6.1** von **ERGO-FIT** in diesem Zentrum zum Einsatz.

Mit den chipkartengesteuerten Cardio- und Kraftgeräten werden die Patienten in der medizinischen Trainingstherapie jederzeit sicher durch das Training geführt und gleichzeitig alle Trainingseinheiten dokumentiert. Neben der einfachen Bedienung der Geräte bietet das chipkartengesteuerte Trainingssystem somit eine optimale Betreuung der Patienten im Trainingsalltag.

Die Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Murnau wurde im Jahr 1953 eröffnet. Seit dieser Zeit hat sie sich zu einem bedeutenden und überregionalen Zentrum für die Versorgung von Schwerstverletzten, aber auch für die Rehabilitation entwickelt. Eine große Zahl hochqualifizierter Therapeuten führt im Rehabilitationszentrum eine anspruchsvolle und komplexe Rehabilitation mit einem breiten Leistungsangebot durch.

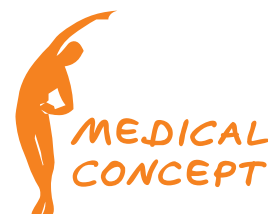
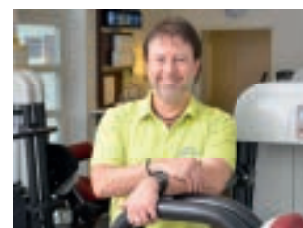
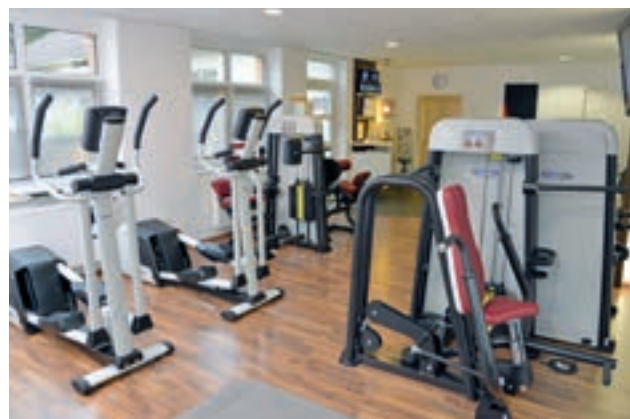
- überregionales Zentrum mit Maximalversorgung (Versorgungsstufe 5)
- ca. 1.600 Mitarbeiter

TRAININGSBEREICH AUF KLEINEM RAUM: MEDICAL CONCEPT

Andre Fuchs bietet seinen Patienten und Externen die Möglichkeit, als Privatzahler zu trainieren und hat sich so ein 2. Standbein für seine Praxis geschaffen. Zum Einsatz kommen dabei 6 Kraftgeräte und 4 Cardiogeräte von **ERGO-FIT**, die alle mit dem chipkartengesteuerten Trainingssystem Vitality System ausgestattet sind und so für eine perfekte individuelle Betreuung der Patienten sorgen. Des weiteren gibt es einen freien Trainingsbereich auf dem Hantel- und Koordinationstraining durchgeführt werden können.

„Wir haben hier in Herrschweiler-Pettersheim nur 1.307 Einwohner und ich war am Anfang nicht sicher, ob sich ein Trainingsbereich auf 60 m² für meine Praxis lohnt. Aber innerhalb von nur fünf Monaten hat dieser kostendeckend gearbeitet und bildet heute mit knapp 130 Mitgliedern eine weitere Säule für meine Praxis. So verbringe ich weniger Zeit an der Bank und kann mich mehr um administrative Aufgaben kümmern. Und meine Patienten sind dankbar, dass sie nach der Therapie noch weiter etwas für ihre Gesundheit machen können.“

Andre Fuchs, Physiotherapeut, Medical Concept



- erfolgreiche Anschlussbehandlung nach der Therapie
- 130 Mitglieder auf 60 m²

MODERNE EINRICHTUNG: PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE, ESENS



Physiotherapie & Medizinische Fitness
Wolfgang Pree

Seit 1995 betreibt das Ehepaar Pree im ostfriesischen Esens direkt im Stadtzentrum eine Praxis für Physiotherapie. 2014 wurde in direkter Nachbarschaft zur alten Praxis auf dem Grundstück des ehemaligen Elternhauses von Wolfgang Pree ein neues Praxisgebäude errichtet, das auf 277 m² Platz für Therapie und medizinisches Fitnesstraining bietet. Im ca. 50 m² großen Trainingsbereich kommt der chipkartengesteuerte Vitality Circuit von **ERGO-FIT** zum Einsatz. Mit den 9 Cardio- und Kraftgeräten bietet das Praxisteam eigenen Patienten und externen Kunden die Möglichkeit, zusätzlich zur Therapie unter physiotherapeutischer Kontrolle etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Dabei hat sich das Team der Praxis nach langer Marktrecherche für die Geräte und das System von **ERGO-FIT** entschieden, da die einfache Bedienung und die individuellen Einstellmöglichkeiten des Systems ideal für den Einsatz in der Physiotherapie geeignet sind.



„Die Geräte und das System von ERGO-FIT bieten genau das, was wir als Anbieter von medizinischer Fitness benötigen.“

Familie Pree, Physiotherapie & Medizinische Fitness, Esens

- Praxisgebäude auf 277 m² mit Therapie und medizinischem Fitnesstraining
- Trainingsfläche 50 m²

ERGO-FIT HOCH DREI: KLG BERLIN

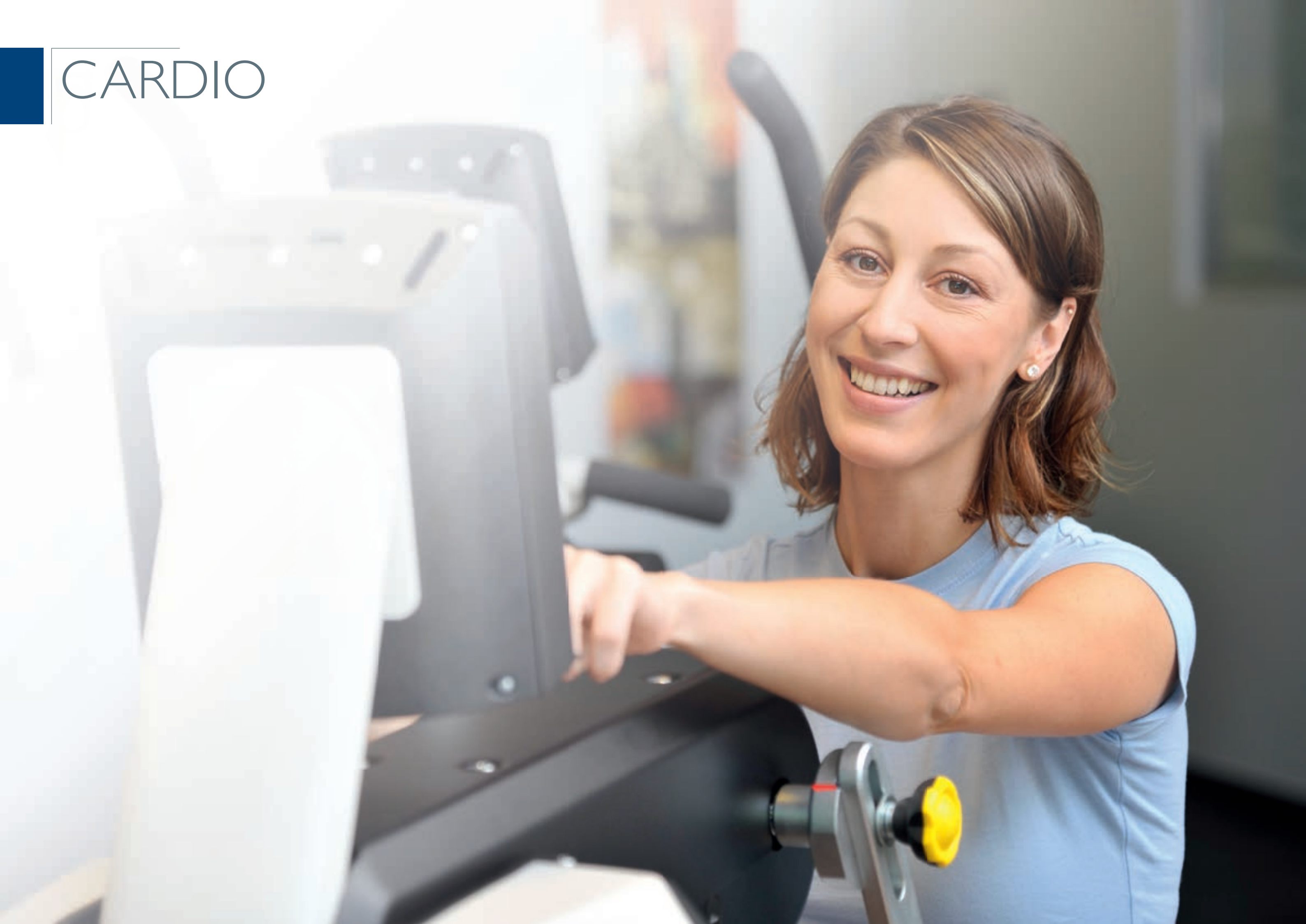


Die KLG betreibt im südlichen Berlin drei Einrichtungen. Sie arbeiten Hand in Hand mit dem Zentrum für Gesundheitssport e.V., welches Rehabilitations-, Funktions- und Präventionssport für die 1.400 Vereinsmitglieder anbietet. Darüber hinaus sind ausgewählte Konzepte des ZGS vom Landessportbund Berlin mit dem Qualitätssiegel Sport Pro Gesundheit zertifiziert und werden in den **KLGs** umgesetzt. Auf insgesamt 1.200 m² Therapie- und Trainingsfläche kümmern sich erfahrene Physio- und Ergotherapeuten um Patienten. Besonderen Stellenwert genießt dabei der Seniorensport, besonders an den chipkartengesteuerten Geräten. Insbesondere das gute Handling der Geräte und die einfache und verständliche Trainingsbetreuung durch die Trainingssoft-

ware sind ein großes Plus für die Zielgruppe. Die Kunden werden außerdem intensiver ins Training eingebunden und aktiver in die Verbesserung ihrer Gesundheit einbezogen. Der Produktionsstandort Deutschland, die erstklassige Geräteverarbeitung und und der gute Service waren für die **KLGs** starke Argumente, sich für Geräte von **ERGO-FIT** zu entscheiden.

- 3 Anlagen
- Therapie- und Trainingsfläche 1.200 m²
- 1.400 Mitglieder

CARDIO



CARDIO LINE 4000



DIE CARDIO LINE 4000 VON ERGO-FIT – INNOVATION AUS TRADITION

40 Jahre Erfahrung konzentriert in einer neuen Cardiogeräte-Generation

1973 präsentierte ERGO-FIT das erste Fahrradergometer für den medizinischen Bereich. Nur wenige Jahre später setzten die Pirmasenser einen bis heute gültigen Standard: Sie präsentierten den weltweit ersten Fahrradergometer mit eingebauter Wirbelstrombremse. **Seither entwickelt das Unternehmen seine hochwertigen Cardiogeräte kontinuierlich weiter.**

Das Ziel: Betreuern und Trainierenden bestmögliche Technik für ein gesundes und effektives Fitnesstraining an die Hand zu geben. Wie die **CARDIO LINE 4000**: Sie erfüllt höchste Ansprüche für den täglichen Einsatz im professionellen Bereich – und besticht durch die für **ERGO-FIT** typische erstklassige Verarbeitung gepaart mit kreativen Ideen, vorbildlichem Bedienkomfort und überzeugenden Details.

Alle Geräte wurden gemäß den Richtlinien für den Einsatz im professionellen Bereich entwickelt. Sie sind in folgenden Versionen lieferbar:

- **4000** mit monochromen Grafikdisplay
- **4100** mit Panel-PC
- **S** Produkt ist kompatibel zu Vitality System 6 und Vitality System Light
- **MED*** entspricht der Medizinrichtlinie 93/42/EWG
- **SP** ist stromunabhängig

* Alle Geräte mit dem Zusatz „MED“ sind mit einer Schnittstelle RS232 ausgestattet.

Wählen Sie das individuelle Erscheinungsbild Ihrer Trainingsgeräte: zwei verschiedene Farbdesigns

Die CARDIO LINE 4000 ist erhältlich in den Kombinationen „papyrusweiß/signalschwarz“ und „silbergrau/signalschwarz“ – als Option zur individuellen Gestaltung Ihrer Einrichtung.



Die Vorteile der CARDIO LINE 4000 auf einen Blick:

- Einfachste Bedienung über ein an allen Geräten identisches Cockpit mit nur vier Tasten
- Geräuscharme Geräte sorgen für ein entspanntes Training
- Geringe Anfangsbelastung auch für den Einsatz in der Therapie
- Geeignet für Personen mit hohem Körpergewicht
- Besonders langlebig und wartungsarm



Einfach zu bedienen:
die CARDIO LINE 4000 mit Grafikdisplay

- 4-Tasten-Cockpit mit übersichtlichem Display
- Schnellstart- und Schnellstop-Taste führen über maximal zwei Tastendrucke zum Trainingsbeginn oder -ende
- Einheitliche Menüsteuerung



Innovation und Technik:
die CARDIO LINE 4100 mit Touchscreen-Monitor

- Panel-PC mit Touchscreen
- Intuitive und einfachste Bedienung
- Vernetzungsmöglichkeit



DIE ERGO-FIT TESTSTATION

Perfekte Basis eines gesundheitsorientierten Trainings

Der persönliche Leistungsstand Ihrer Kunden ist die Grundlage einer auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplanung. Mit der **ERGO-FIT Teststation** testen Sie einfach und schnell das Leistungsvermögen Ihrer Trainierenden und erstellen auf dieser Basis gesundheitsorientierte Trainingspläne nach Maß.

Das Paket

- CYCLE 4000 S oder CYCLE 4000 S MED
- Vitality System Light
- Chipkartenleser
- 3 Chipkarten

Testen Sie:

- Leistungsdiagnostischer Test (Conconi)
- Submaximaler Test (PWC 130/150/170)
- Frei programmierbare Stufenprofile

Planen und dokumentieren Sie das Training Ihrer Kunden:

- Variable Trainingsplangestaltung
- Motivationssystem durch persönliche Erfolgskontrolle
- Ausführliche Dokumentation des Leistungsfortschritts, Entwicklung von Körpergewicht, Fettwert und Blutdruck



Training planen und gestalten mit Vitality System



Trainingsleistung im grafischen Überblick

CARDIO LINE 4000

CIRCLE



CIRCLE 4100

CIRCLE – OBERKÖRPERERGOMETER

Der **CIRCLE** von **ERGO-FIT** ermöglicht ein Training der gesamten Oberkörpermuskulatur in Kombination mit der gezielten Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Dabei ist eine Übungsausführung in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung möglich. Eine einseitige Belastung der Muskulatur wird so vermieden.

Am **CIRCLE** kann klassisch im Sitzen, alternativ aber auch im Stehen oder auf einem Gymnastikball sitzend trainiert werden. Um die alternativen Trainingspositionen einzunehmen, muss lediglich der Sitz nach vorne geklappt werden. Umständliche Umbauten entfallen völlig. Zudem können auf diese Weise auch Rollstuhlfahrer den Oberkörperergometer einfach und schnell nutzen.



Der Oberkörperergometer ermöglicht das effiziente Training von Ausdauer und Oberkörpermuskulatur

Die praktischen Details des außergewöhnlichen Cardiogerätes sind auch das Ergebnis der Zusammenarbeit mit der Manfred-Sauer-Stiftung. Die Erfahrungen und Anregungen der Stiftung, die behinderte Menschen unterstützt, haben wertvolle Impulse zur Optimierung des CIRCLE geliefert. Neben dem klappbaren Sitz entstammen beispielsweise auch die Kugelgriffe des Oberkörperergometers, die eine bequeme Griffposition ermöglichen, dieser Kooperation. Sie wurden auf Anregung professioneller Handbike-Athleten entwickelt.



CIRCLE 4000

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., l/Min, kcal, zusätzl. Points (bei 4000/4100 S, 4000/4100 S MED)
Testprogramme	–
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Cardio, PROFILE
Ansteuerung	drehzahlunabhängig
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	165,5/63,5/152
Gerätengewicht	ca. 107 kg
Drehzahlbereich	20 – 120 U/min
Leistungsbereich	15 – 400 W
Abstufung / Schritte	5 W
Genauigkeit	10 % (bei 4000/4100, 4000/4100 S), 5% bis 200 W, ab 200 W 10 % (bei 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Besonderheiten	Training in Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, sitzend und stehend, Kurbelarme in Länge variabel, Griffposition diagonal/parallel einstellbar, innovativer Kugelgriff, wegklappbarer Sitz für Rollstuhlfahrer

CARDIO LINE 4000 CROSS



CROSS 4100



CROSS 4000

CROSS – ELLIPSENTRAINER

Ellipsentrainer gehören zu den beliebtesten Geräten auf den Trainingsflächen. Vergleichbar mit dem Joggen ermöglichen sie ein effizientes Training des Herz-Kreislauf-Systems. Aufgrund der weichen, elliptischen Tretbewegungen werden die Belastungen der Gelenke jedoch deutlich reduziert. Denn das Abfedern der Stöße nach der Flugphase entfällt beim Ellipsentrainer komplett, da die Füße während der gesamten Bewegung mit dem Trainingsgerät in Kontakt bleiben.

Der **CROSS 4000** zeichnet sich durch eine eher steile und kurze Ellipse aus. Das Training dient dem schonenden Aufbau der Grundkondition.



„Früher war ich regelmäßig Joggen. Doch die Belastung für meine Gelenke wurde zu groß. Heute halte ich mich mit dem CROSS fit – und fühle mich dabei rundum wohl!“

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., l/Min, kcal, zusätzl. Points (bei 4000/4100 S, 4000/4100 S MED)
Testprogramme	–
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Profile // 4000 S / S SP / S MED RS: zusätzl. Cardio 4100 / S / MED RS: zusätzl. Spiele, Unterhaltung // 4100 S / S MED RS: zusätzl. Cardio
Ansteuerung	drehzahlabhängig
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	190/66/170
Gerätegewicht	ca. 102 kg
Drehzahlbereich	15 – 200 Schritte/min
Leistungsbereich	15 – 200 Belastungsstufen
Abstufung / Schritte	in 5er-Schritten
Genauigkeit	–
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Besonderheiten	Sicherheits-Stopp-System, Training in Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen möglich

CARDIO LINE 4000

CROSS 4007



CROSS 4007 – ELLIPSENTRAINER

Regelmäßiges Lauftraining gehört zu den effektivsten Arten, Herz und Kreislauf zu trainieren. Doch die Belastungen, die beim Abfangen der Stöße nach der Flugphase im Gelenk entstehen, führen oftmals zu Beeinträchtigungen. Dies ist insbesondere bei schwergewichtigen Läufern der Fall. Das Training mit dem Ellipsentrainer stellt hierzu eine willkommene Alternative dar.

Der **CROSS 4007** Ellipsentrainer von ERGO-FIT erlaubt es, die Kondition schonend zu trainieren. Die elliptische Bewegung des CROSS 4007 fällt aufgrund der vorne am Gerät aufgehängten Schwungscheibe lang und flach aus.



Die großzügigen Standflächen des CROSS 4007 mit Fußschlaufen ermöglichen einen leichten Einstieg und ein sicheres und komfortables Training



CROSS 4107



CROSS 4007

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., l/Min, kcal, zusätzl. Points (bei 4007 S MED + 4107 S MED)
Testprogramme	–
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Cardio, PROFILE // 4100, 4007 S MED RS: zusätzl. Cardio 4107 MED RS: zusätzl. Spiele, Unterhaltung // 4107 S MED RS: zusätzl. Cardio
Ansteuerung	drehzahlabhängig
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	205/67/170
Gerätgewicht	ca. 147 kg
Drehzahlbereich	15 – 200 Schritte/min
Leistungsbereich	15 – 200 Belastungsstufen
Abstufung / Schritte	in 5er-Schritten
Genauigkeit	–
Max. Gewichtsbelastung	150 kg
Besonderheiten	Sicherheits-Stopp-System, Training in Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen möglich

CARDIO LINE 4000

CYCLE



CYCLE 4100

CYCLE 4000

CYCLE – FAHRRADERGOMETER

Das Fahrradergometer ist der Urahn der jüngsten Cardiogerätegeneration von ERGO-FIT. Dementsprechend steckt im neuen CYCLE die Erfahrung aus vier Jahrzehnten Forschung, Entwicklung und Fertigung. Ebenso der von ERGO-FIT entwickelte und bis heute weltweit gesetzte Standard: die Wirbelstrombremse.

Besonders wertvoll für den Einsatz insbesondere im medizinischen Bereich wird das **CYCLE** durch die cleveren Details: Ein tiefer Durchstieg erleichtert Patienten mit Knie- oder Hüftproblemen das Aufsteigen auf das Gerät. Die geringe Einstiegsbelastung von 15 Watt garantiert zudem ein schonendes Training. So können selbst Anfänger entsprechend ihres Leistungsvermögens effektiv trainieren, ohne vorzeitig zu ermüden.

Alle für den medizinischen Einsatz konzipierten **CYCLE** verfügen über einen in horizontaler und vertikaler Richtung verstellbaren Sattel. Damit kann für jeden Patienten die optimale Sitzposition gefunden werden. Optional sind verstellbare Pedalarms für das Fahrradergometer lieferbar.



Durchdacht bis ins Detail: Der tiefe Durchstieg ermöglicht auch älteren Trainierenden und Menschen mit Knie- oder Hüftproblemen den Einstieg ins gesunde Fitnesstraining.

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., l/Min, kcal, zusätzl. Points (bei 4000/4100 S, 4000/4100 S MED)
Testprogramme	Conconi (mit Vitality System bei 4000/4100 S, S SP, S MED), Stufentest 130/150/170
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Gangschaltung, Profile, Test // 4000 S / S SP / S MED RS: zusätzl. Cardio 4100 / S / MED RS: zusätzl. Spiele, Unterhaltung // 4100 S / S MED RS: zusätzl. Cardio
Ansteuerung	drehzahlunabhängig + drehzahlabhängig
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	118/54/145
Gerätengewicht	ca. 64 kg
Drehzahlbereich	20 – 120 U/min
Leistungsbereich	15 – 600 W
Abstufung / Schritte	5 W
Genauigkeit	10 % (bei 4000/4100, 4000/4100 S), 5 % bis 400 W, ab 400 W 10 % (bei 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Max. Gewichtsbelastung	180 kg
Besonderheiten	tiefer Durchstieg, Gangschaltung

CARDIO LINE 4000 MIX



MIX 4100



MIX 4000

MIX – ELLIPSENTRAINER

Mit dem MIX hat ERGO-FIT gemeinsam mit der Universität des Saarlandes ein ganz besonderes Trainingsgerät geschaffen: Der innovative Ellipsentrainer erlaubt ein besonders gelenk- und wirbelschonendes Herz-Kreislauf-Training in halb liegender Position. Durch die außergewöhnliche Trainingsposition werden beispielsweise die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule um bis zu 61 % entlastet. Darüber hinaus lassen sich messbare Trainingserfolge schon bei einer relativ geringen Belastungsintensität und Herzfrequenz erzielen.

Der **MIX** eignet sich insbesondere für Personen, bei denen aufgrund medizinischer Indikationen ein langsamer Einstieg in das gesundheitsorientierte Training geboten ist. Der **MIX** ist beispielsweise das ideale Trainingsgerät für adipöse Menschen und Trainierende mit Knie- und Hüftproblemen.



Training nach Maß, so schonend, wie möglich:
mit dem MIX ein Kinderspiel

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., l/Min, kcal, zusätzl. Points (bei 4000 S, S MED)
Testprogramme	–
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Profile // 4000 S / S SP / S MED RS: zusätzl. Cardio 4100 / S / MED RS: zusätzl. Spiele, Unterhaltung // 4100 S / S MED RS: zusätzl. Cardio
Ansteuerung	drehzahlunabhängig + drehzahlabhängig
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	200/100,5/166
Gerätegewicht	ca. 131 kg
Drehzahlbereich	20 – 120 Schritte / min
Leistungsbereich	25 – 400 W (bei Cardio/System), I – 29 Belastungsstufen (bei Manuell)
Abstufung / Schritte	–
Genauigkeit	–
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Besonderheiten	Training in Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen möglich

CARDIO LINE 4000

STAIR



STAIR 4100

STAIR 4000

STAIR – STEPPER

Der **Stepper STAIR 4000** von **ERGO-FIT** ein beliebter Klassiker unter den Cardiogeräten. Er ermöglicht in jedem Alter ein gelenkschonendes und intensives Training, um das Herz-Kreislauf-System nachhaltig in Schwung zu bringen. Bei regelmäßigem Fitnesstraining werden zusätzlich die Muskulatur der Oberschenkel, Waden und des Gesäßes geformt. Großzügige, durchgehende Sicherheitsgriffe garantieren eine stabile Position und einen sicheren Halt.



„Der Stair ist ein kompaktes Trainingsgerät, dass das alltägliche – und gesunde – Treppensteigen simuliert. Damit gehört der Stair zu meinen absoluten Favoriten bei der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.“

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., l/Min, kcal, zusätzl. Points (bei 4000/4100 S, 4000/4100 S MED)
Testprogramme	–
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Profile // 4000 S / S MED RS: zusätzl. Cardio 4100 / S / MED RS: zusätzl. Spiele, Unterhaltung // 4100 S / S MED RS: zusätzl. Cardio
Ansteuerung	geschwindigkeitsgesteuert
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	110/77/181
Gerätegewicht	ca. 93 kg
Drehzahlbereich	15 – 155 Stufen/min
Leistungsbereich	15 – 155 Belastungsstufen
Abstufung / Schritte	in 5er-Schritten
Genauigkeit	–
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Besonderheiten	–

CARDIO LINE 4000

TRAC



TRAC 4100



TRAC 4000

TRAC – LAUFBAND

Es sind die zahlreichen durchdachten Details, die unsere Laufbänder für ein optimales Training prädestinieren: So ermöglichen etwa ein mit nur 19 Zentimetern sehr flacher Einstieg – ideal für Patienten mit Knieproblemen – und die geringe Startgeschwindigkeit von nur 0,2 km/h den Einsatz im therapeutischen Bereich. Hier sorgen zudem die durchgängigen Geländer für ein Plus an Sicherheit. Eine lang-jährig erprobte Kombination von Lauffläche und Laufgurt dämpft die beim Laufen typischen hohen Aufprallkräfte und entlastet so die beanspruchten Gelenke. Das Ergebnis: ein optimales Laufgefühl und insbesondere sehr schonendes Lauftraining.

Je nach Gerätemodell kann durch den frei wählbaren Steigungswinkel ein Bergauf- oder Bergablaufen zwischen -5 % und +20 % simuliert werden. Für ambitionierte Sportler bietet das **TRAC** weiterhin eine Maximallaufgeschwindigkeit von 25 km/h.

Die Laufbänder von **ERGO-FIT** sind zudem besonders wartungsarm und langlebig.



Sicherheit geht vor: Ein Not-Aus-Schalter und ein integrierter Sicherheitsclip bewirken im Notfall den sofortigen Stopp des Laufbandes.

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., km/h, kcal, zusätzl. Points (bei 4000 / 4100 S, 4000 / 4100 S MED)
Testprogramme	Conconi (mit Vitality System bei 4000 / 4100 S, S SP, S MED), Stufentest 130 / 150 / 170
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Profile, Test // 4000 S / S SP / S MED RS: zusätzl. Cardio 4100 / S / MED RS: zusätzl. Spiele, Unterhaltung // 4100 S / S MED RS: zusätzl. Cardio
Ansteuerung	geschwindigkeitsgesteuert
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	210 / 82,5 / 140
Gerätegewicht	ca. 210 kg / MED ca. 235 kg
Drehzahlbereich	–
Leistungsbereich	0,2 – 25 km/h
Abstufung / Schritte	0,1 k/mh
Genauigkeit	Geschwindigkeit +/- 5 %, Steigung +/- 10 %
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Besonderheiten	Steigungswinkel 0 % – 20 % (bei ALPIN), -5 % – 15 % (bei TOUR), durchgehendes Sicherheitsgeländer, Sicherheitsleine, Not-Aus-Funktion

CARDIO LINE 4000

RECUMBENT



RECUMBENT 4100



RECUMBENT 4000

RECUMBENT – SITZFAHRRAD

Ein tiefer Durchstieg und eine geringe Einstiegsbelastung von nur 15 Watt: Das sind die beiden herausragenden Merkmale, die für den Einsatz des **ERGO-FIT RECUMBENT 4000** im Rahmen eines gesundheitsorientierten Trainings sprechen.

Mit den bis zu 200 Kilogramm belastbaren Sitzfahrrädern bieten Sie Ihren Kunden eine Alternative zu bekannten Fahrradergonometern. Durch die ergonomisch geformte Rückenlehne und eine variable Sitzverstellung wird die Wirbelsäule optimal entlastet. In Kombination mit einem ruhigen, gleichmäßigen Lauf und der bewährten **ERGO-FIT** Wirbelstrombremse garantiert dies ein schonendes und unbeschwertes Herz-Kreislauf-Training.



Bequemes Training:
Die Sitzposition des
Trainierenden lässt sich
individuell verstellen.

Technische Daten

Anzeigeparameter	Watt, Pulse, Time, Dist., l/Min, kcal, zusätzl. Points (bei 4000/4100 S, 4000/4100 S MED)
Testprogramme	–
Trainingsprogramme	Manuell, Manuell Countdown, Gangschaltung, Profile, Test // 4000 S / S SP / S MED RS: zusätzl. Cardio 4100 / S / MED RS: zusätzl. Spiele, Unterhaltung // 4100 S / S MED RS: zusätzl. Cardio
Ansteuerung	drehzahlunabhängig + drehzahlabhängig
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.
Gerätemaße (L/B/H cm)	160/54/125
Gerätgewicht	ca. 79 kg
Drehzahlbereich	20 – 120 U/min
Leistungsbereich	15 – 600 W
Abstufung / Schritte	5 W
Genauigkeit	10 % (bei 4000/4100, 4000/4100 S), 5 % bis 400 W, ab 400 W 10 % (bei 4000/4100 MED, 4000/4100 S MED)
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Besonderheiten	tiefer Durchstieg, Gangschaltung

CARDIO LINE 4000

CYCLE 407/457 MED



PROFI-TECHNIK FÜR DIAGNOSE UND THERAPIE

Die **CARDIO LINE 400 MED** wurde speziell für den professionellen Einsatz in der medizinischen Therapie entwickelt: Sie entspricht daher selbstverständlich der Medizinrichtlinie 93/42/EWG und ermöglicht ein gezieltes Training des Herz-Kreislauf-Systems. Inklusive präziser Trainingskontrolle, zuverlässiger Leistungsdiagnostik und der Diagnose von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die genaue Dosierung der Belastung und damit die exakte Steuerung des Trainings im optimalen Belastungsbereich versteht sich von selbst. Darüber hinaus bestechen Medizinprodukte nach **DIN EN ISO 13485** von **ERGO-FIT** durch extrem niedrige Geräuschemissionen und einen geringen Wartungsaufwand.

DIE VORTEILE DER CARDIO LINE 400 MED

- Einfache Bedienung mit nur vier Tasten
- Extra breiter Durchstieg
- Hohe Standfestigkeit und Belastbarkeit bis 180 kg
- Horizontale und vertikale Sattelverstellung (bei CYCLE 457 mit Gasdruckfeder)
- Pulsgesteuertes Training
- Frei programmierbare Benutzerprofile (Steigungs-, Last- und Herzfrequenzprofile bei CYCLE 457), WHO-Profil



Vorbildliche Bedienung: Für Beginn und Ende des Trainings sowie zur Auswahl von Profilen und Trainingsparametern genügen vier Tasten



Erste Wahl für Diagnose und Medizintaining in Praxen und Gesundheitseinrichtungen: Über die serienmäßige RS 232 Schnittstelle des CYCLE 457 MED kann ein EKG zur effektiven Analyse und Überwachung der Vitalwerte eines Trainierenden angeschlossen werden.



„Einfach gut – die ideale Ergonomie, der tiefe Einstieg und die zertifizierte Genauigkeit nach Medizin-Norm machen die kompakte **CARDIO LINE 400** zum idealen Trainingsgerät im diagnostischen Bereich“



Technische Daten	CYCLE 407 MED	CYCLE 457 MED
Anzeigenparameter	Watt, Pulse, Time, km/h, DIST., l/Min, kcal	
Testprogramme	–	PWC 130, PWC 150, PWC 170
Trainingsprogramme	Manuell, Cardio, Countdown, WHO-Profil	Manuell, Cardio, Countdown, Profile, Benutzerprofile, WHO-Profil, EKG-Auswahl, Test
Schnittstellen	–	RS 232
Ansteuerung	drehzahlunabhängig	
Normen und Richtlinien	Alle angewandten Normen und Richtlinien teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit.	
Abstufung/Schritte	5W	
Versorgungsspannung	220 – 240 V~	
Trägheitsmoment	11 +/- 2 kg · m²	
Gerätemaße (L/B/H cm)	120/62/140	
Gerätengewicht	ca. 55 kg	
Drehzahlbereich	20 – 120 l/min	
Leistungsbereich	15 – 400 W	
Genauigkeit	5%, DIN VDE 0750-238	
Max. Gewichtsbelastung	180 kg	
Pulsmessung	I-Kanal, EKG-genau, mit POLAR-Sender (in der Lieferung nicht enthalten)	

POWER



POWER LINE 4000



DIE POWER LINE 4000 – GEZIELT GESUND TRAINIEREN

Die moderne Kraftgerätelinie von ERGO-FIT

Die **POWER LINE 4000** ermöglicht ein gezieltes **Aufbautraining aller relevanten Muskelgruppen**. Dabei überzeugt sie durch kompakte Abmessungen und einen geringen Platzbedarf sowie eine einfache Bedienbarkeit und ein ausgezeichnetes Preis-Leistungsverhältnis.

Darüber hinaus ist die **ERGO-FIT Kraftgerätelinie** auch als **Medizinprodukt** erhältlich und damit für den **therapeutischen und medizinischen Einsatz besonders interessant**. Alle Geräte der **POWER LINE** sind mit so wenig Verstellmöglichkeiten wie nötig ausgestattet. Ein wertvoller Vorteil für Trainer/Therapeuten deren Arbeit dadurch

erleichtert wird. Zudem kann bei der medizinischen Variante aller Geräte eine feinere Gewichtsabstufung in 2,5 Kilogramm-Schritten vorgenommen werden. Weiterhin verfügen diese Geräte über einen Bewegungsbegrenzer, dieser bietet optimalen Schutz vor der Überbeanspruchung während des Trainings.

Alle Geräte der **POWER LINE** können auch mit der chipkartengesteuerten Trainings- und Dokumentationssoftware **Vitality System** ausgerüstet werden. Dabei steht die Bedienung mittels LCD-Farbdisplay oder einem Touchscreen-Monitor zur Wahl.

Alle Geräte wurden gemäß den Richtlinien für den Einsatz im professionellen Bereich entwickelt. Sie sind in folgenden Versionen lieferbar:

- **4000** klassisches Krafttrainingsgerät
- **4100 S** mit Panel-PC – Produkt ist kompatibel zu Vitality System 6
- **MED*** entspricht der Medizinrichtlinie 93/42/EWG



2,5 kg-Zusatzgewicht bei allen MED-Produkten



Innovatives Zubehör für das SQUAT PRESS



Gelbe Signalfarbe an allen Verstellmöglichkeiten



Bewegungsbegrenzer



Alles griffbereit – Schlüsselablage mit integriertem Flaschenhalter

Machen Sie Ihre Einrichtung auch optisch zu etwas Besonderem: Durch verschiedene Rahmen- und Verkleidungsvarianten und einer großen Auswahl an Polsterfarben geben Sie Ihrer Einrichtung ein individuelles Erscheinungsbild



Beispielvariante: weißer Rahmen mit weißer Verkleidung



Beispielvariante: schwarzer Rahmen mit weißer Verkleidung



Beispielvariante: grauer Rahmen mit grauer Verkleidung

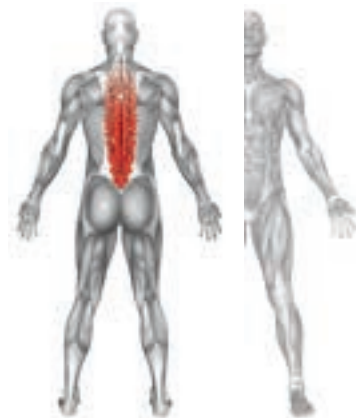
POWER LINE 4000 RÜCKEN

Für das gesunde Training der für die Stabilisation und Beweglichkeit der Wirbelsäule wichtigen Rückenmuskulatur bietet **ERGO-FIT** vier Geräte an: **BACK EXTENSION**, **BACK PULL**, **BUTTERFLY REVERSE** und **LAT PULL** dienen dem gezielten Aufbau der einzelnen Muskelgruppen des Rückens.



BACK EXTENSION

beanspruchte Muskulatur	M. erector spinae
Gerätemaße (L/B/H cm)	100/120/155
Gerätegewicht	242 kg
Max. Gewichtsbestückung	100 / 102,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



BACK PULL

beanspruchte Muskulatur	M. latissimus dorsi, M. rhomboideus, M. trapezius, M. biceps brachii
Gerätemaße (L/B/H cm)	120/145/155
Gerätegewicht	212 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



BUTTERFLY REVERSE

beanspruchte Muskulatur	M. trapezius, M. rhomboideus, M. deltoideus
Gerätemaße (L/B/H cm)	135/155/155
Gerätegewicht	197 kg
Max. Gewichtsbestückung	60 / 62,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



POWER LINE 4000 RÜCKEN / SCHULTER



Die Geräte **SHOULDER ABDUCTION** und **SHOULDER PRESS** ermöglichen die Kräftigung der Schultermuskulatur. Auf diese Weise wird eine aufrechte Körperhaltung erreicht und Beschwerden im Nacken- und oberen Rückenbereich vorgebeugt.

LAT PULL

beanspruchte Muskulatur	M. latissimus dorsi, M. trapezius, M. rhomboideus, M. biceps brachii
Gerätemaße (L/B/H cm)	130/170/240
Gerätegewicht	227 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



SHOULDER ABDUCTION

beanspruchte Muskulatur	M. deltoideus
Gerätemaße (L/B/H cm)	120/115/155
Gerätegewicht	207 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



SHOULDER PRESS

beanspruchte Muskulatur	M. deltoideus, M. trapezius, M. triceps brachii
Gerätemaße (L/B/H cm)	135/135/155
Gerätegewicht	217 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



POWER LINE 4000 BRUST / OBERARM

Als wichtiger Gegenspieler der Rückenmuskulatur beugt die Brustmuskulatur Dysbalancen vor. **BUTTERFLY** und **CHEST PRESS** dienen der Kräftigung der Brustmuskulatur. Die Kräftigung der Oberarmmuskulatur durch gezieltes Trainieren erleichtert alltägliche Arbeiten. **BICEPS FLEXION** und **TRICEPS EXTENSION** garantieren ein effektives Training der beiden großen Muskelgruppen des Oberarms.

BUTTERFLY



beanspruchte Muskulatur	M. pectoralis major, M. pectoralis minor, M. deltoideus
Gerätemaße (L/B/H cm)	120/155/155
Gerätegewicht	207 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



CHEST PRESS



beanspruchte Muskulatur	M. pectoralis major, M. pectoralis minor, M. triceps brachii, M. deltoideus
Gerätemaße (L/B/H cm)	145/155/155
Gerätegewicht	237 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



BICEPS FLEXION



beanspruchte Muskulatur	M. biceps brachii
Gerätemaße (L/B/H cm)	95/130/155
Gerätegewicht	177 kg
Max. Gewichtsbestückung	60 / 62,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



POWER LINE 4000 OBERARM / BAUCH



TRICEPS EXTENSION



beanspruchte Muskulatur	M. triceps brachii
Gerätemaße (L/B/H cm)	105/110/155
Gerätegewicht	192 kg
Max. Gewichtsbestückung	60 kg / 62,5 (MED)
Plattenabstufung	5 kg / 2,5 (MED)



ABDOMINAL FLEXION



beanspruchte Muskulatur	M. rectus abdominis, M. obliquus internus, abdominis, M. obliquus, externus abdominis
Gerätemaße (L/B/H cm)	105/130/155
Gerätegewicht	227 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



ABDOMINAL TORSION



beanspruchte Muskulatur	M. obliquus internus, abdominis, M. obliquus externus, abdominis
Gerätemaße (L/B/H cm)	135/100/155
Gerätegewicht	177 kg
Max. Gewichtsbestückung	60 / 62,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



POWER LINE 4000 BECKEN

Eine kräftige Beckenmuskulatur stabilisiert das Becken und erhöht die Beweglichkeit im Hüftgelenk. **ABDUCTOR**, **ADDUCTOR** und **HIP EXTENSION** erlauben ein gezieltes Training aller relevanten Muskelgruppen.



ABDUCTOR

beanspruchte Muskulatur	M. gluteus medius, M. gluteus minimus, M. gluteus maximus, M. tensor fasciae latae
Gerätemaße (L/B/H cm)	140/130/155
Gerätegewicht	222 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



ADDUCTOR

beanspruchte Muskulatur	M. gracilis, M. adductor brevis, longus bzw. magnus, M. pectineus
Gerätemaße (L/B/H cm)	175/125/155
Gerätegewicht	222 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



HIP EXTENSION

beanspruchte Muskulatur	M. gluteus maximus, M. gluteus medius, M. gluteus minimus, Mm. ischiocrurales
Gerätemaße (L/B/H cm)	100/125/155
Gerätegewicht	177 kg
Max. Gewichtsbestückung	60 kg / 62,5 (MED)
Plattenabstufung	5 kg / 2,5 (MED)



POWER LINE 4000 OBERSCHENKEL



Ein ausgewogenes Training der Oberschenkelvorder- und -rückseite beugt Kniebeschwerden und -verletzungen sowie vorzeitigen Verschleißerscheinungen vor. Selbst bereits vorhandene Beschwerden lassen sich häufig lindern. **LEG EXTENSION**, **LEG FLEXION** und **LEG PRESS** dienen dem gezielten Training der Oberschenkelmuskulatur.



LEG EXTENSION

beanspruchte Muskulatur	M. quadriceps femoris
Gerätemaße (L/B/H cm)	105/140/155
Gerätegewicht	272 kg
Max. Gewichtsbestückung	100 / 102,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 kg / 2,5 (MED)



LEG FLEXION

beanspruchte Muskulatur	Mm. ischiocrurales, M. gastrocnemius
Gerätemaße (L/B/H cm)	105/145/155
Gerätegewicht	262 kg
Max. Gewichtsbestückung	75 / 77,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



SQUAT PRESS

beanspruchte Muskulatur	M. quadriceps femoris, Mm. ischiocrurales, M. gluteus maximus, medius und minimus + je nach Übung M. gastrocnemius, M. soleus
Gerätemaße (L/B/H cm)	240/100/155
Gerätegewicht	422 kg
Max. Gewichtsbestückung	172,5 / 175 kg (MED)
Plattenabstufung	7,5 / 5 / 2,5 kg (MED)



POWER LINE 4000

MULTIFUNKTIONAL



Alle Geräte der Produktgruppe Multifunktional erlauben eine Vielzahl von Übungen zur Kräftigung verschiedener Muskeln. Auch das optimale Training verschiedener Anteile eines Muskels ist durch die Veränderung der Ausgangsstellung möglich.



PULL UP/DIP

beanspruchte Muskulatur	gesamte Oberkörpermuskulatur
Gerätemaße (L/B/H cm)	81/120/215
Gerätegewicht	217 kg
Max. Gewichtsbestückung	90 kg / 92,5 kg (MED)
Plattenabstufung	7,5 / 5 / 2,5 kg (MED)



CABLE CROSSOVER

beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	91/338/218
Gerätegewicht	250 kg
Max. Gewichtsbestückung	2 x 75 kg
Plattenabstufung	5 kg



SEATED DIP

beanspruchte Muskulatur	M. triceps brachii, M. pectoralis major, M. trapezius, M. pectoralis minor, M. deltoideus
Gerätemaße (L/B/H cm)	162/117/155
Gerätegewicht	217 kg
Max. Gewichtsbestückung	100 / 102,5 kg (MED)
Plattenabstufung	5 / 2,5 kg (MED)



CABLE TOWER

beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	120/290/220
Gerätegewicht	530 kg
Max. Gewichtsbestückung	2 x 100 kg, 2 x 75 kg
Plattenabstufung	5 kg



CABLE

als Wand- oder als Standmodell erhältlich

beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	86/41/225 Wandmodell
Gerätegewicht	126 kg Wandmodell
Max. Gewichtsbestückung	75 kg
Plattenabstufung	5 kg



POWER LINE 4000 BÄNKE

Ergänzend zu den geführten Bewegungen der Kraftgeräte kann durch das freie Training mit oder auch ohne Hanteln ein zusätzlicher Trainingsreiz gesetzt werden. Die Trainingsbänke von **ERGO-FIT** unterstützen Sie dabei.



MULTI PRESS



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	170/210/220
Gerätegewicht	150 kg
Bank und Gewichte im Lieferumfang nicht enthalten	

SQUAT RACK



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	175/120/175
Gerätegewicht	65 kg
Hantelstange und Gewichte im Lieferumfang nicht enthalten	

ABDOMINAL BENCH



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	145/60/75
Gerätegewicht	60 kg

BACK BENCH



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	135/80/75
Gerätegewicht	50 kg



FLAT BENCH



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	105/60/40
Gerätegewicht	25 kg

MULTI BENCH



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	135/60/100
Gerätegewicht	35 kg

OLYMPIC FLAT BENCH



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	160/125/125
Gerätegewicht	50 kg
Hantelstange und Gewichte im Lieferumfang nicht enthalten	

OLYMPIC INCLINE BENCH



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	160/125/135
Gerätegewicht	45 kg
Hantelstange und Gewichte im Lieferumfang nicht enthalten	

SCOTT BENCH



beanspruchte Muskulatur	je nach Übung unterschiedliche Muskelgruppen
Gerätemaße (L/B/H cm)	85/80/110
Gerätegewicht	45 kg
Hantelstange und Gewichte im Lieferumfang nicht enthalten	

TORSO



TORSO LINE

Diagnostik und Training



Der Muskelapparat des Rumpfes trägt wesentlich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden bei. Die dort liegende Stütz- und Muskulatur sorgt für eine gesunde Körperhaltung und entlastet die Wirbelsäule. Mit dem **TORSO CHECK** und der **TORSO LINE** bietet Ihnen **ERGO-FIT** ein umfassendes Programm zur wissenschaftlichen Diagnose sowie effizienten Prävention und gezielten Behandlung von Rückenproblemen an. Das Trainingsprogramm der TORSO LINE wurde gemeinsam mit **Prof. Dr. Dr. hc Schmidtbleicher** entwickelt.

Mit dem **TORSO CHECK** testen Sie alle relevanten Rumpfkraft in den wichtigsten Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:



- **Beugung und Streckung**
- **Seitenneigung nach rechts und links**
- **Rotation**

IHRE VORTEILE

- Sie können das Testsystem und den Trainingszirkel gezielt als Instrumente zur Kundengewinnung nutzen.
- Sie positionieren sich mit dem **TORSO CHECK** und den daraus entwickelten Trainingsempfehlungen als Experte für Rückenprobleme.
- Sie binden Kunden und erzielen Zusatzumsätze durch regelmäßige Checks inklusive anschaulicher grafischer Analysen.
- Die Geräte lassen sich mittels Gasdruckfeder besonders einfach verstellen.

Im jeweiligen Kraftmaximum und im Seitenvergleich werden Abweichungen und Dysbalancen direkt sichtbar. Sie erhalten so wertvolle Hinweise für das gesundheitsorientierte Training Ihrer Kunden mit der **TORSO LINE**.



Die TORSO LINE – ein Diagnosegerät und acht Trainingsbänke für ein effektives Training der Rückenmuskulatur

ERGO-FIT TORSO CHECK UND ERGO-FIT TORSO LINE: Effektives Training der Rumpfmuskulatur

1. DER TORSO CHECK

Die isometrische Maximalkraftmessung des TORSO CHECK liefert Ihnen wichtige Erkenntnisse zu den individuellen Rumpfkraften Ihrer Kunden in den drei wesentlichen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Sobald Sie den TORSO CHECK auf die Testperson eingestellt haben, können Sie aus dieser Position heraus alle 6 Messungen durchführen.

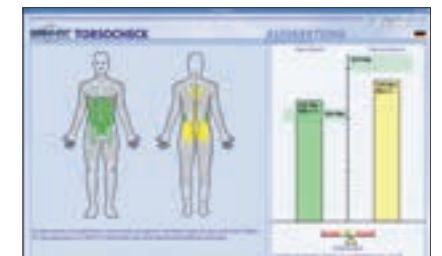


2. ANALYSE und ERGEBNIS

Die Kraftkurven der verschiedenen Messungen werden grafisch dargestellt. Die daraus resultierenden Ergebnisse werden mit Referenzwerten aus einer umfangreichen Datenbank (Alter, Geschlecht, Körpergewicht) verglichen, so dass die Testperson eine Einschätzung ihres persönlichen Fitnesszustands erhält. Außerdem werden durch den Vergleich der beiden Messungen (z. B. Beugung und Streckung) muskuläre Dysbalancen direkt sichtbar.



Diese beiden Messergebnisse werden anschließend in einer für den Kunden leicht verständlichen Grafik dargestellt, farblich bewertet (grün, gelb, rot) und mit einem Punktesystem (1 – 18) bewertet. Bei einem Re-Test können so Veränderungen leicht sichtbar gemacht werden.



3. INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN

Nach der Analyse erhält jeder Patient seinen individuellen Trainingsplan. Dieser basiert auf dem durchgeführten Test und wird nach aktuellen präventivmedizinischen Gesichtspunkten erstellt. Sie können natürlich alle Trainingsinhalte auch individuell anpassen oder ergänzen.



Trainingsprogramm entwickelt von **Prof. Dr. Dr. hc. Dietmar Schmidtbleicher**, Lehrstuhlinhaber für Bewegungs- und Trainingswissenschaften am Institut für Sportwissenschaften der Universität Frankfurt

„Rückenprobleme sind zur Volkskrankheit geworden. Mit **TORSO CHECK** und **TORSO LINE** bieten wir die Möglichkeit zur gezielten Behandlung von Schmerzzuständen nach persönlichen Bedürfnissen und vermeiden sogar die ein oder andere Operation.“

Prof. Dr. Dr. hc. Dietmar Schmidtbleicher

TORSO LINE

Rückenzirkel

Die 8 Trainingsbänke der **TORSO LINE** und die Teststation **TORSO CHECK** bieten ideale Voraussetzungen für ein Training der Rumpfmuskulatur, basierend auf einer ausführlichen Analyse mit dem **TORSO CHECK**. Und das auf einer überraschend geringen Stellfläche: Schon auf 30m² können Sie einen eigenen Rückentrainingsbereich schaffen.

TORSO CHECK



Der **TORSO CHECK** ist ein Diagnosegerät zur Analyse der Maximalkraft der Rumpfmuskulatur in den wichtigsten Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:

- **Beugung und Streckung**
- **Seitenneigung nach rechts und links**
- **Rotation**

Zusammen mit der **TORSO CHECK Software** erhalten Sie so ein komplettes Testpaket das Ihnen wertvolle Hinweise auf muskuläre Defizite und Dysbalancen gibt.

beanspruchte Muskulatur	–
Gerätemaße (L/B/H cm)	137/94/128
Gerätegewicht	136 kg
Einstellmöglichkeiten	individuell an jede Körpergröße anpassbar

BÄNKE

HIP BENCH



beanspruchte Muskulatur	Hüfte
Gerätemaße (L/B/H cm)	189/93/122
Gerätegewicht	90 kg
Einstellmöglichkeiten	Beinlänge, Oberkörperpolster, Kopfpolster mit Haltegriffen

FREE HIP BENCH



beanspruchte Muskulatur	Hüfte
Gerätemaße (L/B/H cm)	110/72/86
Gerätegewicht	39 kg
Einstellmöglichkeiten	Beinlänge

NECK BENCH



beanspruchte Muskulatur	Nacken
Gerätemaße (L/B/H cm)	156/81/145
Gerätegewicht	64 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe

ROMBO BENCH



beanspruchte Muskulatur	Rücken
Gerätemaße (L/B/H cm)	156/67/123
Gerätegewicht	90 kg
Einstellmöglichkeiten	–

CRUNCH BENCH



beanspruchte Muskulatur	Bauch
Gerätemaße (L/B/H cm)	166/67/115
Gerätegewicht	50 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenlehne

LOWER CRUNCH BENCH



beanspruchte Muskulatur	Bauch
Gerätemaße (L/B/H cm)	151/89/97
Gerätegewicht	60 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenlehne, Armpolster

LUMBAL BENCH



beanspruchte Muskulatur	Rücken
Gerätemaße (L/B/H cm)	102/68/100
Gerätegewicht	50 kg
Einstellmöglichkeiten	Beinlänge, Fußauflage

LATERAL BENCH



beanspruchte Muskulatur	Rumpf, seitlich
Gerätemaße (L/B/H cm)	155/69/74
Gerätegewicht	50 kg
Einstellmöglichkeiten	Beckenpolster

SYSTEM



SYSTEM VITALITY SYSTEM



FIT UND GESUND DURCH TRAINING MIT SYSTEM

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining kann so einfach sein: mit dem Vitality System von ERGO-FIT.

Seine intelligente Chipkartensteuerung hilft Ihren Kunden, gesund und motiviert zu trainieren. Denn die Kombination aus Cardio- und Kraftgeräten mit dem innovativen Trainingssystem ermöglicht die perfekte Abstimmung des Trainings auf individuelle Voraussetzungen und Bedürfnisse der Trainierenden.



Das **Vitality System** eröffnet Ihnen völlig neue Möglichkeiten in der Trainingssteuerung und -dokumentation: von der schnellen Kundenerfassung und Datenpflege, über detaillierte und individuelle Trainings- und Testpläne bis hin zur ansprechenden visuellen Aufbereitung des Trainingsfortschritts oder der Erstellung verschiedenster Statistiken. Und das Beste: Das **Vitality System** ist kinderleicht zu bedienen.

Intelligentes Training und eine perfekte persönliche Betreuung kennzeichnen eine gesundheitsorientierte Trainingseinrichtung.

TRAININGSSTEUERUNG MIT DEM VITALITY SYSTEM



Intuitive Bedienung: der TOUCHSCREEN-MONITOR

- 10,1" Panel-PC mit Touchscreen
- Benutzeroberfläche individualisierbar
- Geräte vernetzbar



Vorbildliche Bedienung: Erstellen Sie maßgeschneiderte Pläne für ein gesundes Training mit wenigen Mausklicks oder nutzen Sie individuelle Trainingsplanvorlagen.



Flexibilität garantiert: Bei Bedarf können Sie Ihr Trainingssystem mit individuell abgestimmten freien Übungen ergänzen.



Das **Vitality System** von **ERGO-FIT** ermöglicht ein effektives Training mit System und bestmöglicher Rundum-Betreuung. Für einen leichten Einstieg ins gesunde Fitnesstraining und motivierte Kunden. Überzeugen Sie sich von den vielen Vorteilen des **Vitality System**.

IHRE VORTEILE

- Die umfassende Trainingsüberwachung mit System ermöglicht ein wirkungsvolles und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.
- Ihre Mitarbeiter werden entlastet und haben so ausreichend Zeit zur direkten Betreuung der Trainierenden.
- Ihre Mitglieder werden in allen Trainingsphasen persönlich angeleitet.
- Ihre Mitarbeiter und Trainierende erhalten eine detaillierte Trainingsauswertung inklusive Erfolgskonzept und nachvollziehbarem Feedback.
- Zufriedene Kunden bleiben Ihrer Einrichtung treu und empfehlen diese gerne weiter.
- Sie können mehr Trainierende in kürzerer Zeit individuell betreuen.

VORTEILE FÜR IHRE MITGLIEDER

- Die schnelle und einfache Bedienbarkeit erleichtern besonders Einsteigern und älteren Trainierenden das Training.
- Fehler in der Übungsausführung werden ebenso vermieden wie falsche Geräteeinstellungen.
- Die visuelle Darstellung des persönlichen Trainingsablaufs ermöglicht eine leichte Orientierung.
- Perfekte individuelle Betreuung Ihrer Trainierenden durch das Vitality System.
- Die transparente Erfolgskontrolle über Trainingspunkte motiviert Ihre Kunden.
- Kürzere effektivere Einheiten für Ihre Trainierenden.

ZUSATZOPTIONEN

Zukunftsweisende Dokumentation und Kontrolle

- Live-Überwachung der Trainingsfläche mit integriertem Trainer-Hilferuf durch vernetzte Geräte
- HL7-Schnittstelle zur Übertragung der Trainingsdaten an Ärzte und Krankenkassen

in Kooperation mit dem
Fraunhofer
ISST



Auf der Traineransicht des Vitality System haben Sie alle Geräte und Trainierenden immer im Blick.

SYSTEM VITALITY SYSTEM



IN ZEHN SCHRITTEN ZU ZUFRIEDENEN MITGLIEDERN

Gesundes Fitnesstraining spielend einfach: für Sie und Ihre Trainierenden – mit dem **Vitality System** von **ERGO-FIT**.



1. WILLKOMMEN

Mitgliedsausweis und Trainingspartner in einem:

Das **Vitality System** unterstützt alle gängigen Verwaltungssoftware-Systeme und ist gleichzeitig der persönliche Betreuer, Motivator und unbestechlicher Trainingspartner Ihrer Kunden.



2. NEUE KUNDEN

Direkt im Training:

Nur wenige Mausklicks, schon ist ein Neukunde bereit zum Training. Eine ausführliche Anamnese und wichtige Kundendetails bieten zusätzliche Informationen zur optimierten Trainingsgestaltung.



3. INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE

Analyse und Betreuung:

Auf Basis eines ausführlichen Gesundheitschecks inklusive Cardio- und/oder Krafttest beim Ersttraining erstellen Ihre Trainer/Therapeuten einfach und schnell individuelle Trainingspläne.



4. CHECK-IN MIT DER VITALITY CARD

Start frei:

Zu Beginn ihres Trainings melden sich Ihre Trainierenden mit ihrer **Vitality Card** am **Coach** an – und erhalten auf einen Blick ihre persönlichen Trainingspläne inklusive Geräteabbildungen zur leichten Orientierung und aktuellem Punktestand zur präzisen Erfolgskontrolle in Eigenregie.



5. EINSTELLUNG DER GERÄTE

Maßgeschneiderte Fitness mit System:

Im ersten Training ermitteln Sie die individuellen Geräteeinstellungen – wie Sitzhöhen, Trainingslast, Bewegungsgeschwindigkeit, Pausenlänge oder Wiederholungszahlen – und speichern sie auf der **Vitality Card**. Schon stehen die trainingsrelevanten Daten Ihren Kunden jederzeit zur Verfügung.

6. CARDIO-TRAINING

Einfach. Praktisch:

Die **Vitality Card** merkt sich alle für ein gesundes und effizientes Training wichtigen Informationen: So wird der Trainierende zum Beispiel nach Einlesen der Karte am Gerätecockpit automatisch in den richtigen Herzfrequenzbereich gesteuert.



7. KRAFT-TRAINING

Personal Training serienmäßig:

Die perfekte Betreuung ist die Spezialität des **Vitality System**, das falsche Gewichte in jeder Trainings- und Bewegungsphase erkennt und außerdem die richtige Bewegungsausführung und -geschwindigkeit sowie Pausenlänge vorgibt.



8. MOTIVATION

Trainingsfleiß wird belohnt:

Das **Punktesystem des Vitality System** motiviert und belohnt Ihre Trainierenden und macht Leistung transparent: Denn für jede absolvierte Übung (im Cardio-, Kraft-, Kursbereich und freie Übungen) werden Trainingspunkte gutgeschrieben.



9. DOKUMENTATION

Erfolg sichtbar gemacht:

Objektiv und unbestechlich wertet das **Vitality System** bei jeder Abmeldung die Ergebnisse des gerade absolvierten Trainingszyklus aus. Und gibt Ihren Trainierenden umgehend Feedback über die erzielten Erfolge und noch zu erreichenden Trainingsziele.



10. ZUFRIEDENE MITGLIEDER

Wiedersehen garantiert:

Das **Vitality System** sorgt für gesundes Training mit spürbarem Erfolg. Für Ihre Kunden und Sie. Denn Training mit System macht Spaß und positive Trainingseffekte leicht nachvollziehbar. Das motiviert auf Dauer und bindet Ihre Mitglieder an Ihre Einrichtung.



Der Spezialist
für medizinisches Fitnessstraining!



ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – 66955 Pirmasens
Tel.: 06331 2461-0 – Fax: 06331 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de

MADE IN GERMANY