

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.

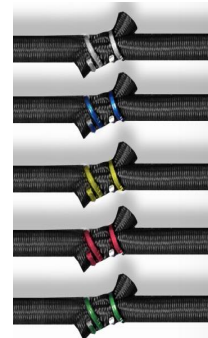


Wie wähle ich die optimale Seilstärke?

In unserer langjährigen Beratungs- und Trainingspraxis hat sich gezeigt, dass bei der Wahl der Seilringstärke nicht nur das Körpergewicht ein wichtiger Faktor ist, sondern auch folgende Kriterien beachtet werden sollten: körperliche Instabilitäten, persönliche Trainingsziele und natürlich die individuelle Wahrnehmung für das notwendige Wohlfühl für die weichere oder härtere Seilvariante. Beratung ist zwar wichtig, aber Ihr körperliches Gefühl sollte dabei mit berücksichtigt werden. Falls Sie nicht die Möglichkeit haben, die verschiedenen Seilstärken praktisch auszuprobieren und sich individuell von uns beraten zu lassen, hier ein paar nützliche Hinweise.

Erhältliche Seilringstärken:

- weich (silberner Clip) bis ca. 60 kg Schwunggewicht belastbar
- mittel (blauer Clip) bis ca. 90 Kg Schwunggewicht belastbar
- stark (gelber Clip) bis ca. 120 kg Schwunggewicht belastbar
- extra-stark (roter Clip) bis ca. 150 kg Schwunggewicht belastbar
- ultra-stark (grüner Clip) bis ca. 200 kg Schwunggewicht belastbar



WICHTIG:

Bei der Wahl der richtigen Seilstärke sollten Sie immer das Gewicht des schwersten Benutzers berücksichtigen, damit dieser beim Schwingen nicht den Boden berührt. Aufgrund der Massenbeschleunigung (Schwunggewicht) empfehlen wir, je nach Trainingsweise 20 – 50 % zum Eigengewicht zu addieren. Beispiel: Der schwerste Anwender wiegt 80 kg und trainiert sportlich. Wir empfehlen 50% zum Körpergewicht zu addieren, in diesem Falle also 40 kg. Das ergibt eine Seilringstärke von mindestens 120 kg, damit es nicht zu einem Bodenkontakt kommt.