

- Anwendungsbeispiele
- Possible Usage
- Exemples d'application



www.PLAYPARC.de



FASZIEN / FASCIAS

4FCIRCLE®

So funktioniert {Bewegung}



MEHR SPIELRAUM FÜR BEWEGUNG ...

Fordern Sie auch unsere Kataloge an und entdecken Sie unser umfangreiches Sortiment für Spiel, Spaß und Fitness im Freien.

PLAYPARC ALLWETTER-FREIZEIT-ANLAGENBAU GmbH

Zur Kohlstätte 9 · 33014 Bad Driburg
 Telefon +49 (0) 52 53/4 05 99-0 · Fax +49 (0) 52 53/4 05 99-10
 info@PLAYPARC.de · www.PLAYPARC.de



PLAYPARC

Mehr Spielraum für {Bewegung}

FASZIEN / FASCIAS

Faszientrainer / fasciastriener / - entraînement

Fun for fitness

Sich fit zu halten ist so selbstverständlich wie Essen und Trinken – und soll genauso viel Spaß machen. 4FCIRCLE® greift dieses Bedürfnis auf: Wir wollen ganz nah bei den Menschen sein. Nicht mehr draußen im Wald soll heute trainiert werden, sondern mitten in der Stadt. Auf Straßen und Plätzen, in Stadtparks und Freizeitanlagen nehmen die Menschen ihre tägliche Fitnessseinheit. 4FCIRCLE® ist stets präsent, durchgehend geöffnet, animiert zum Ausprobieren und überzeugt durch motivierende Komponenten zum regelmäßigen „Trainingskonsum“. Der 4FCIRCLE® ergänzt die „herkömmlichen“ Aktivitäten wie Laufen, Walken oder Radfahren optimal. Hier machen wir uns warm, stretchen uns oder stellen uns unser ganz individuelles Workout zusammen. Selbst ein Spaziergang kann Teil des Bewegungskonzeptes im Rahmen der 4FCIRCLE®-Philosophie werden.

Alles ist machbar, Grenzen waren gestern.

Fun for fitness

Keeping fit is as self-evident as eating and drinking – and should be as much fun as well. 4FCIRCLE® takes up this need: We want to be very close to people. Today, training should no longer be done out in the forest but in the midst of our towns. People take their daily fitness workout on streets and squares, in town parks and at leisure facilities. 4FCIRCLE® is always present, open around the clock, encourages to try out and, with its appealing components, convinces to go for regular “training consumption”. 4FCIRCLE® perfectly supplements “conventional” activities, such as running, walking or cycling. There, we warm up, stretch or compile our very individual workout. Even a simple walk can become part of the movement concept within the 4FCIRCLE® philosophy.

Everything is feasible, limits are a thing of the past.

Associe plaisir et forme physique

Rester en forme est une évidence tout comme manger ou boire – et procure autant de plaisir.

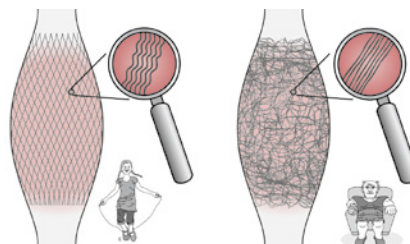
Le 4FCIRCLE® permet d'entretenir sa forme en se faisant plaisir. Aujourd'hui nous nous entraînons en forêt le plus souvent par manque d'équipement, alors que nous devrions pouvoir le faire au cœur de nos villes : dans les rues, sur les places, dans les parcs ou les centres de loisirs. Le 4FCIRCLE® est en accès libre, ouvert sans interruption. Il incite les utilisateurs à essayer de

nouveaux exercices et les motive à un entraînement régulier. Le 4FCIRCLE® complète parfaitement des activités plus «conventionnelles» comme la course, la marche ou le cyclisme. Il permet de pratiquer des séances complètes: échauffement, entraînement, étirements ... et de construire son propre programme individualisé.

Tout devient réalisable, finies les contraintes qui nous démotivent.

Was sind Faszien?

Faszien sind faseriges Bindegewebe des Bewegungsapparates die Muskeln umschließen. Die Erkenntnis, dass die überwiegende Mehrheit von Überlastungsschäden im Sportbereich nicht die Muskelfasern, Bandscheiben oder Knochen betreffen, sondern eben dieses Faszien-gewebe, hat das sogenannte „Faszientraining“ hervorgebracht. 4FCIRCLE® bringt diese Idee des präventiven Trainings nun in den Outdoorbereich, indem 3 unterschiedliche Trainingsgeräte spezifisch für den Aussenbereich entwickelt wurden, die eine optimale Ergänzung zu klassischen Kraft- und Koordinationstraining darstellen.



What are fascias?

Fascias are fibrous connective tissue of the musculoskeletal system which encloses the muscles. It was the realisation that the vast majority of stress damage in the sports area affects not only muscle fibres, intervertebral disks or bones but precisely this fascia tissue, which brought forth the so-called “fascia training”. 4FCIRCLE® now takes the idea of preventive training to the outdoor area, by developing three different training devices, specifically designed for outdoor activities, which represent an ideal addition to classical strength and coordination training.

Que sont les fascias ?

Les fascias sont des tissus conjonctifs fibreux de l'appareil locomoteur qui entourent les muscles. Il est désormais reconnu que la grande majorité des lésions dues au sport affecte non seulement les fibres musculaires, les disques intervertébraux et les os, mais aussi les fascias. Nous avons donc créé une nouvelle gamme d'appareils permettant d'entraîner et de renforcer les fascias. Les 3 appareils proposés complètent un entraînement de musculation classique et interviennent en prévention des traumatismes des fascias.

FASZIENTRAINER OBERKÖRPER

12.04.801

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 1,00 x 1,00 x 2,00 m

FASCIATRAINER UPPER BODY

12.04.801

TECHNICAL DETAILS

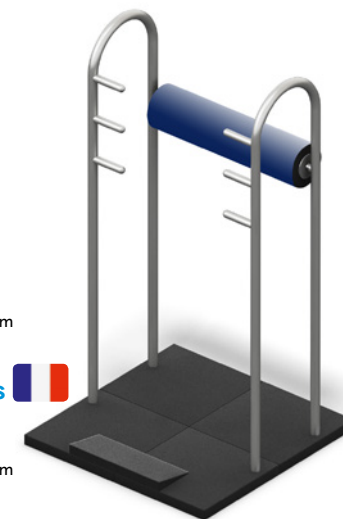
Dimensions 1,00 x 1,00 x 2,00 m

ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS

12.04.801

DONNÉES TECHNIQUES

Dimensions au sol . 1,00 x 1,00 x 2,00 m



FASZIENTRAINER RUMPF & BEINE

12.04.800

TECHNISCHE ANGABEN

Gerätemaße 1,00 x 1,00 x 1,60 m

FASCIATRAINER HULL & LEGS

12.04.800

TECHNICAL DETAILS

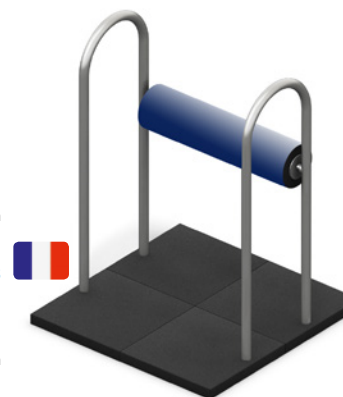
Dimensions1,00 x 1,00 x 1,60 m

ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS PARTIE INFÉRIEURE DU CORPS

12.04.800

DONNÉES TECHNIQUES

Dimensions au sol 1,00 x 1,00 x 1,60 m



FASZIENTRAINER LIEGEND

12.04.802

TECHNISCHE ANGABEN

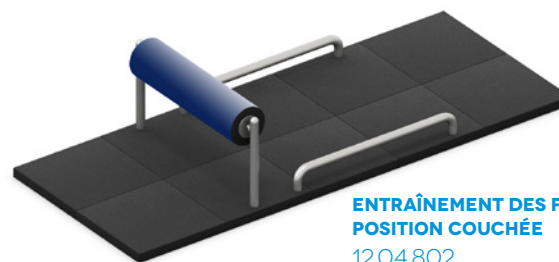
Gerätemaße 2,00 x 1,00 x 0,50 m

FASCIATRAINER RECLINING

12.04.802

TECHNICAL DETAILS

Dimensions 2,00 x 1,00 x 0,50 m



ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS POSITION COUCHÉE

12.04.802

DONNÉES TECHNIQUES

Dimensions au sol 2,00 x 1,00 x 0,50 m