



INFORMATIONEN

Befestigungen

Deckenbefestigungen

Wandmontagen

Raumplanung

Schienen- & Schlittensystem



Verzeichnis

Deckenbefestigungen	3
Beispiele für Haken	3
Einzelplatzaufhängung / Wandmontage	4
Mehrplatzaufhängung	4
Abgehängte Decken	5
Raumplanung bei Mehrplatzaufhängungen	6
Raumplanung Therapiefläche	7
Raumplanung Gruppentraining	7
Schienen- und Schlittensystem	10
Kontakt	12

Deckenbefestigungen

Deckenbeschaffenheit prüfen – Holz, Beton, Metall usw.?

Deckenhöhe

Bis zu einer Deckenhöhe von ca. 2,90 m reicht ein Haken (eventuell mit Karabiner), um den Sling Trainer aufzuhängen

Ab einer Deckenhöhe von ca. 3,00 m sind Verlängerungen notwendig. Dafür eignen sich

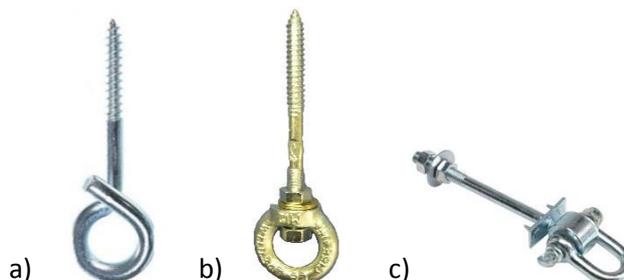
- Bandschlaufen, die viel im Bergsport verwendet werden und sich durch eine sehr hohe Traglast auszeichnen.
- Ketten, die in der Länge variabel und in jedem Baumarkt erhältlich sind.



Beispiele für den Haken

Schaukelhaken eignen sich für Holzdecken oder -balken

- Mit groben Gewinde
- Stockschraube mit Ringmutter
- Durchschraub-Schaukelhaken



Schwerlastdübel / Ankerbolzen für Betondecken
Der Sling Trainer wird in einer Ringmutter (rechts) befestigt, die auf den Dübel geschraubt wird.



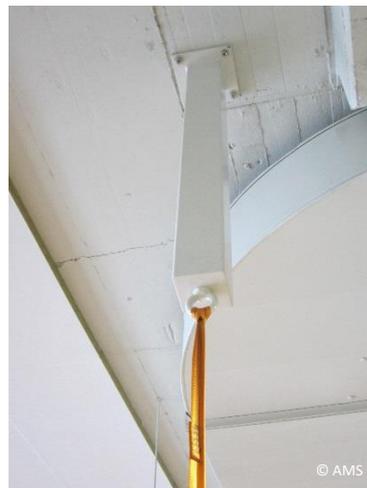
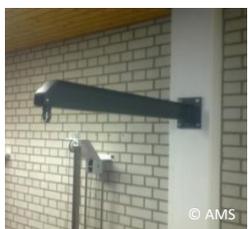
Aufhängeplatten (hier mit Ringöse) können sowohl an Holz-, als auch an Betondecken befestigt werden.



Einzelplatzaufhängung / Wandmontage

Diese Metallarme, die auch für Boxsäcke geeignet sind, werden an der Wand montiert. Der Arm ist an eine Metallplatte geschweißt, die mit vier Schwerlastdübeln an die Wand geschraubt wird und den Druck abfängt.

Die gleiche Konstruktion kann auch an die Decke montiert werden.



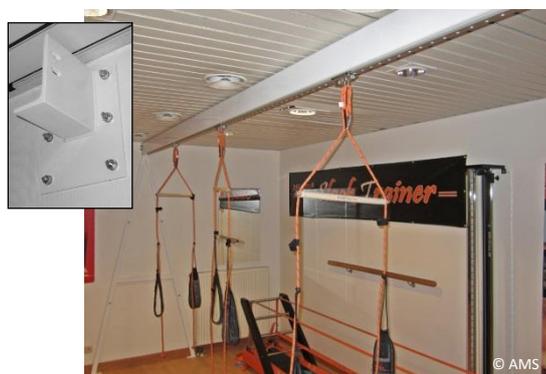
Mehrplatzaufhängungen – von Wand zu Wand-Befestigung

Diese Aufhängemöglichkeit eignet sich, wenn die vorhandene Decke nicht stabil genug oder die Montage über einer abgehängten Decke nicht möglich ist.

Die Metallstreben werden mit U-Profilen an den Wänden befestigt.



Abbildung Mehrplatzaufhängung im place 2b, Dietzenbach



Rehazentrum Valznerweiher Nürnberg

Abgehängte Decken – Einzelplatz

Über jeder abgehängten Decke befindet sich eine echte – und an dieser lässt sich in den meisten Fällen eine Aufhängemöglichkeit für den Sling Trainer befestigen. Die eigentliche Aufhängung wird an der stabilen (Beton-)Decke befestigt, die eigentliche Öse für den Sling Trainer ragt nur durch ein kleines Loch, das in die Deckenplatte geschnitten wird.



Abbildung Deckenkonstruktion für abgehängte Decken im Rehazentrum Medicus, Nürnberg

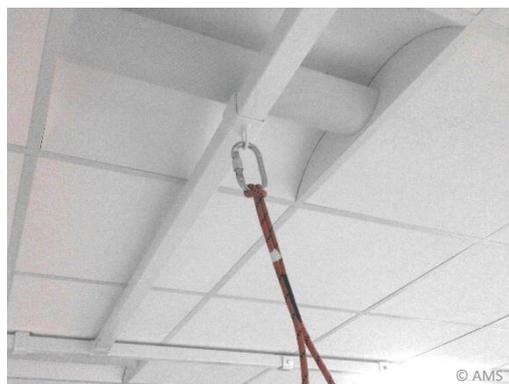


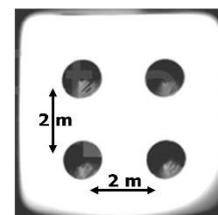
Abbildung Deckenkonstruktion für abgehängte Decken im Zentrum für Gesundheit SaniEnergy, München

Raumplanung bei Mehrplatzaufhängungen

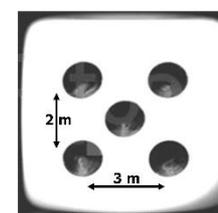
Wie viel Platz braucht man?

Beim Gruppentraining sollten die Sling Trainer so angebracht sein, dass die Teilnehmer ausreichend Platz in jede Richtung haben und sich beim Training nicht gegenseitig behindern. Zu den Seitenwänden ist dabei jeweils ein Abstand von zwei Metern sinnvoll.

Für kleine und schmale Räume (weniger als 6,30 Meter Raumbreite) empfiehlt sich eine parallele Aufhängung in Form einer „Würfel 4“. Hierbei hat jeder Aufhängepunkt zwei Meter Abstand zum nächsten.



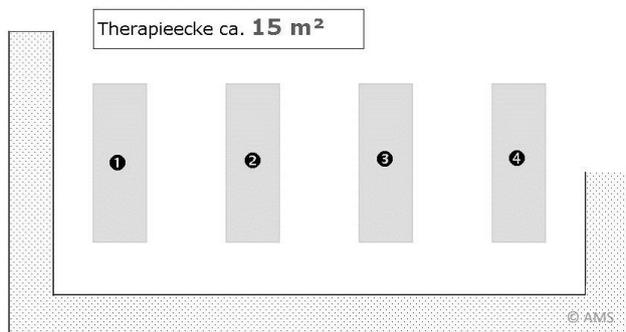
Bei breiteren Räumen orientiert sich die Aufhängung der Slings an der „Würfel 5“. Bei dieser Formation sind die Sling Trainer einer waagerechten Reihe im Abstand von drei Metern angebracht, zur Vorderreihe ist ein Abstand von zwei Metern sinnvoll. Ist dieser Abstand gegeben, kann auch auf einer „Zwischenreihe“ - diagonal versetzt zu Vorder- und Hintermann - ein Sling Trainer installiert werden, ohne dass sich die Trainierenden in die Quere kommen.



Gruppentraining Slings IN RYTHM.

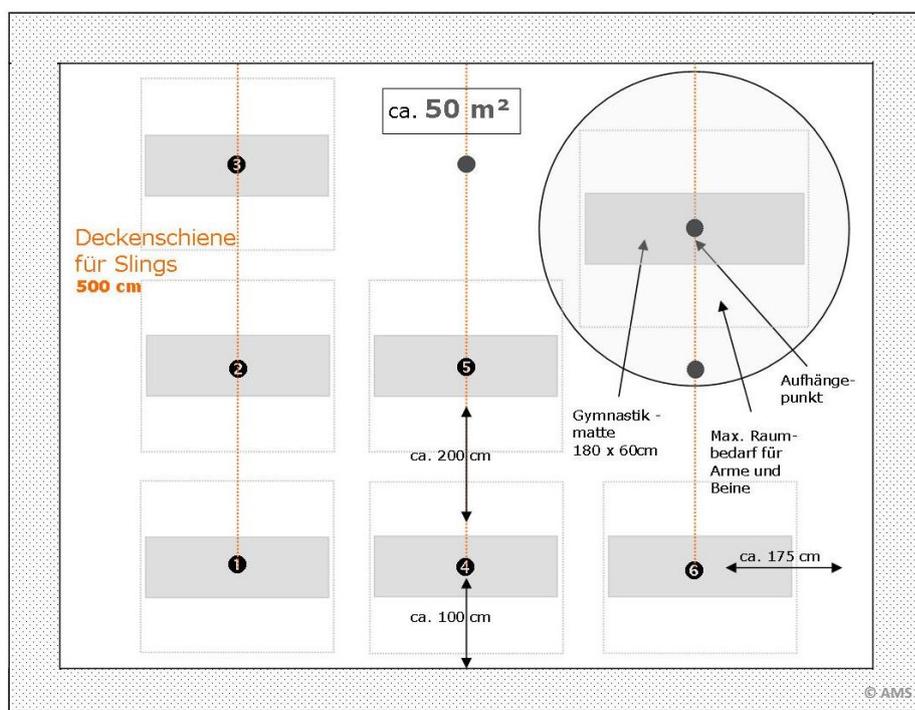
Bild Euro Convention 2012

Raumplanung für Therapiefläche Physio / REHA



Tipp: In kleinen Räumen lassen sich die Aufhängepunkte sehr einfach mit Gymnastikmatten bestimmen. Als Abstand zwischen den Aufhängepunkten empfehlen wir mindestens 1,5 m.

Raumplanung Gruppentraining / Gruppentherapie Reha

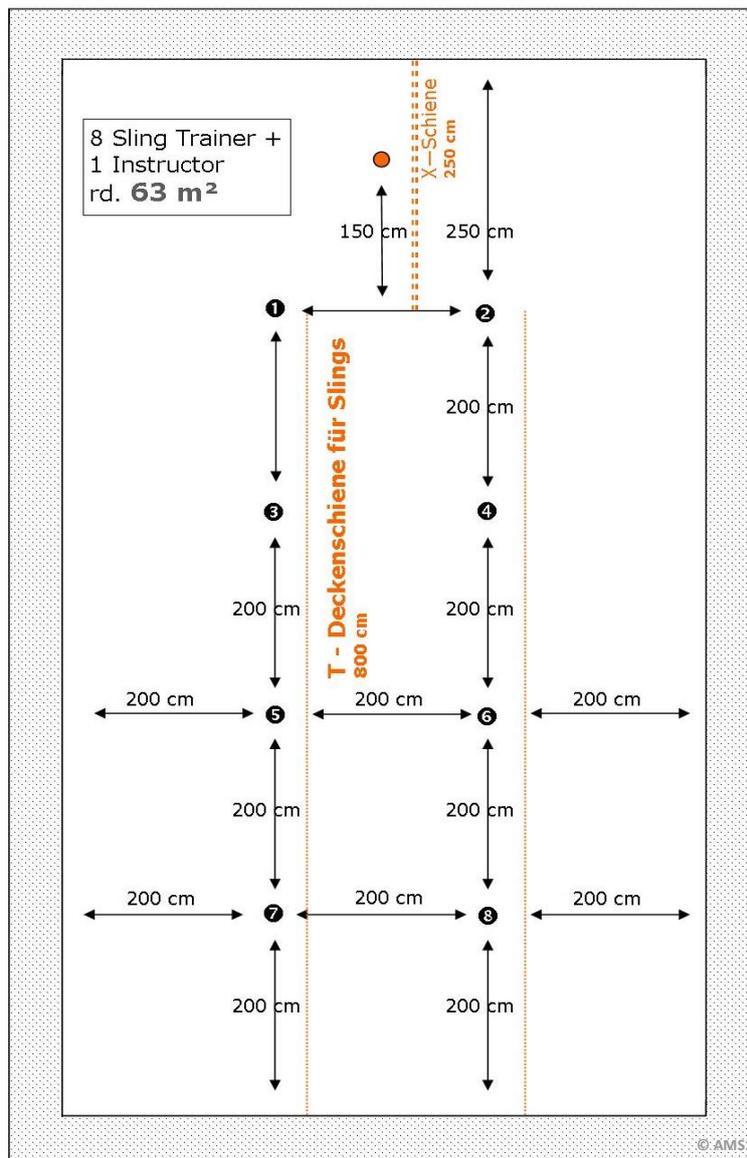


Schienenbedarf: 1 x 5 Meter Professional-Schiene
2 x 5 Meter Standard-Schiene

Unterkonstruktion: 15 Meter

Schlitten: 3 x Professional-Schlitten
6 x Standard-Schlitten

Empfehlung: zwei mal Standard-Schiene, ein mal Professional-Schiene mit entsprechenden Schlitten



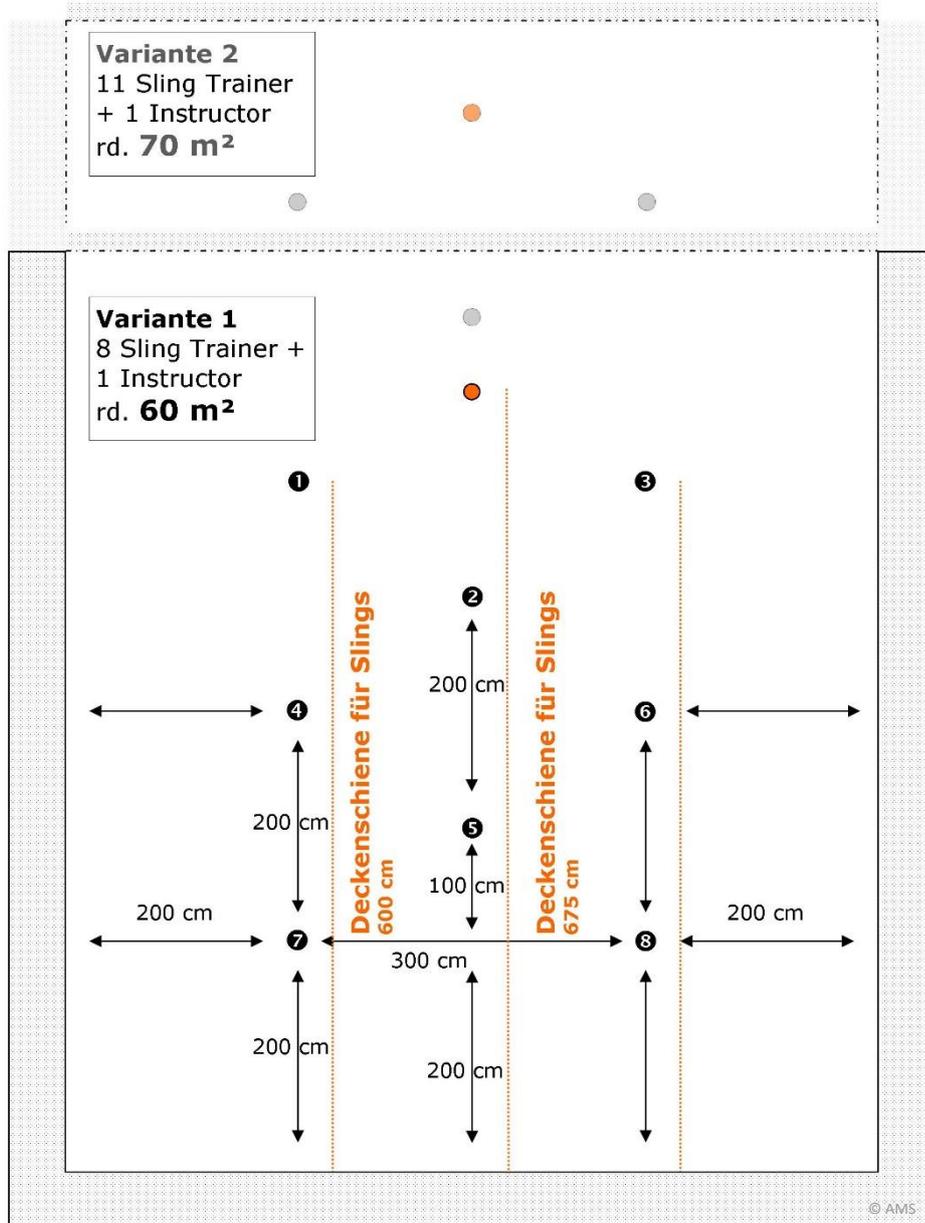
Abweichungen bis zu 10% möglich!

Bedarf Standard-Schiene:

- 16 Meter Schiene
- 16 Meter Unterkonstruktion
- 8 Standard-Schlitten

Bedarf Professional-Schiene:

- 2,5 Meter Schiene
- 2,5 Meter Unterkonstruktion
- 1 Professional-Schlitten



Abweichungen bis zu 10% möglich!

Bedarf:

Standard-Schiene:

Unterkonstruktion:

Standard-Schlitten: **Schienen- und Schlittensystem**

Wohin mit den Slings nach dem Training?



Um die Slings in Gruppentrainingsräumen schnell aufräumen zu können, ist ein Schienensystem **AMS** empfohlen. Die Slings werden an kleinen Schlitten befestigt, die auf Deckenschienen aus Aluminium laufen und somit problemlos nach der Stunde zur Seite geschoben werden. Schlitten gibt es in einer einfachen Ausführung, die auf so genannten Standard-Schienen verschoben und arretiert wird. Die hochwertige Schlittenvariante mit eingebauten Rollen läuft auf so genannten Professional-Schienen.

Einfacher Schlitten für Standard-Schiene, alle 5 cm arretierbar



Abb. 1: Standard-Schiene mit Schlitten, Stopper und Endstück

Professional-Schiene, Schlitten alle 5 cm arretierbar



Abb. 2: von links nach rechts: Endstück, Stopper, X-Schlitten mit Rollen, Federstopper, Endstück

Therapeutische Möglichkeiten u.a. :

- a) Gangschule
- b) Schulterstabilisation

Wie kommen die Schienen an die Decke?

Sowohl T-, als auch Professional-Schienen müssen alle 10 cm mit Schrauben fixiert werden. Daher empfiehlt sich eine Unterkonstruktion aus Holz oder Metall, auf der die Schienen montiert werden. Diese Unterkonstruktion wird im Abstand von 1,50 Metern mit Streben an der Decke befestigt. So ist dieses System eine optimale Lösung für Räume mit abgehängten Decken. Da die Länge der Deckenstreben frei wählbar ist, können die Slings in der optimalen Höhe von 2,60 Metern befestigt werden.



Standard-Schiene auf a. Holzleisten

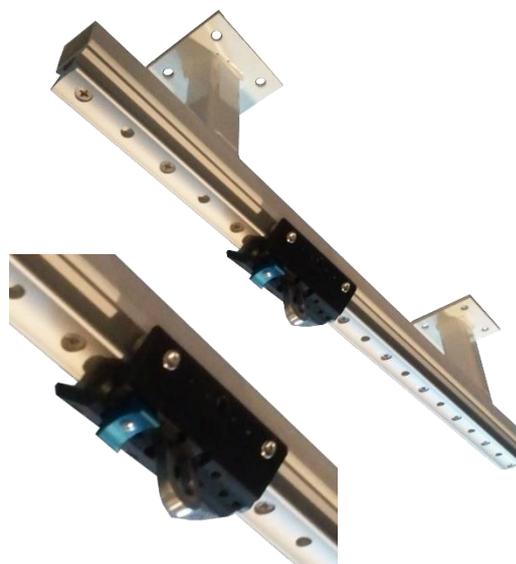


b. Metallunterkonstruktion für abgehängte Decken



Professional-Schienensystem mit Metallunterkonstruktion im REHA-Zentrum Valznerweiher, Nürnberg.

Optimal für die therapeutische Gangschule.



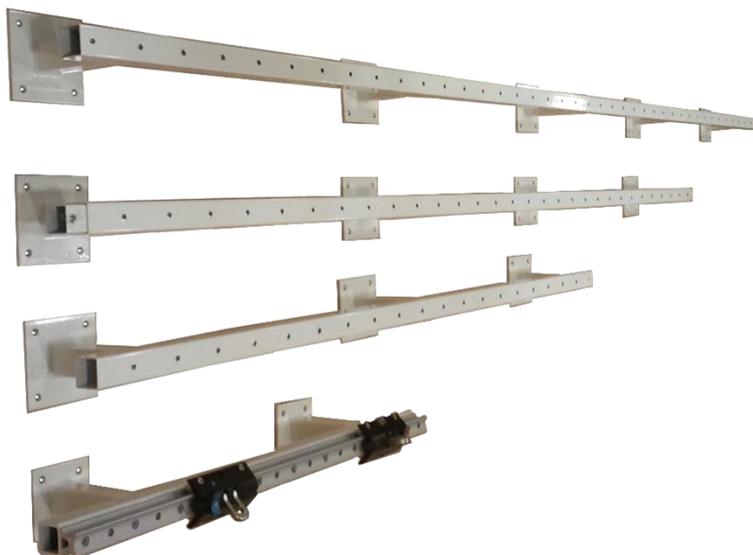


Abb. zeigt X- Schiene auf Metallunterkonstruktion für abgehängte (hohe) Decken, individuelle Längen lieferbar!



Montage der Schienen Wand zu Wand.
Rehazentrum Valznerweiher, Nürnberg

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

AMS Vertrieb GbR
Ansprechpartner: Herr Leif Andersson
Robert-Koch-Str. 2
82152 München-Planegg
Fon: 089-21765202
kontakt@ams-vertrieb.com
www.ams-vertrieb.com

