



Checkliste barrierefreie Trainings- systeme

Nutzung der sieben
Prinzipien des
ganzheitlichen
Designs



Etwa jeder vierte Erwachsene lebt mit einer Art von Behinderung. Traditionelle Trainingssysteme können nur schwer von Menschen mit Einschränkungen genutzt werden, wodurch es für Trainingsanbieter schwer ist, ein Angebot für diese Personengruppe zu unterbreiten. Der Kauf leicht zugänglicher Geräte ermöglicht es einer Institution, einen breiteren Kundenstamm auf angemessenere Weise zu bedienen.

Unter Verwendung der 7 Prinzipien des ganzheitlichen Designs finden Sie hier eine Checkliste, um sicherzustellen, dass die von Ihnen gewünschten Krafttrainingssysteme für alle leicht zugänglich sind.



1. NUTZBAR FÜR ALLE

Wie selbstständig kann eine Person mit Behinderung die Geräte nutzen?

Stellt das Design des Gerätes sicher, dass es vielfältig nutzbar ist? Suchen Sie nach Geräten mit starken und robusten Handgriffen, die es einer Person ermöglichen, einfach in das Gerät ein- und auszusteigen.

Noch besser: suchen Sie nach Trainingssystemen mit einem abnehmbaren Stuhl. Dadurch ist es für einen Rollstuhl zugänglich und die Notwendigkeit des Transfers entfällt.



2. FLEXIBILITÄT IN DER NUTZUNG

Kann das Trainingssystem vielseitig genutzt werden und sowohl Rollstuhlfahrer als auch Nicht-Rollstuhlfahrer problemlos aufnehmen?

Wenn ein Trainingscenter für jeden etwas bietet, baut die Barrieren ab und fördert die Gemeinschaft unter den Trainierenden. Z.B. der HUR Pulley. Er kann von Rollstuhlfahrern und Nicht-Rollstuhlfahrern genutzt werden und ermöglicht ein Training für eine Vielzahl von Muskeln. Eine Person im Rollstuhl kann z.B. rudern, ein Nicht-Rollstuhlfahrer kann über eine Schlagübung seinen Golfschwung verbessern. Eine weitere Option sind Geräte mit mehr Funktionen. (Reduktion notwendiger Transfers)



3. EINFACH UND INTUITIV

Wie einfach ist es, die Geräte zu verstehen und zu benutzen?

Suchen Sie nach intelligenten computergesteuerten Geräten, die das Rätselraten durch die Automatisierung grundlegender Funktionen beseitigen. Dadurch entfällt die Frustration, die beim manuellen Einstellen über Stifte und Hebel entsteht. Stattdessen werden die Einstellungen von Sitz- und Hebelarmen, basierend auf der Größe der Person, automatisch voreingestellt. Machen Sie es noch einfacher, indem Sie nach Geräten suchen, die sogar den Widerstand automatisch, auf der Grundlage von individuellen Trainingsplänen, einstellt.

WAHRNEHMBARE INFORMATION

MULTISENSORISCHES FEEDBACK

Ermöglicht das Gerät Feedback für mehrere Sinne?

Kraftgeräte, die auf vielfältige Weise Feedback geben, ermöglichen es Benutzern mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen, selbstständig zu trainieren. Große Displays und automatische Signaltöne sind hilfreich für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen. Geräte mit Bildern und gut lesbaren Displays sind hilfreich für Menschen mit unterschiedlichen Lernstilen. Elektronisch verstellbare Sitze und Hebelarme erleichtern die Einstellung bei Personen mit begrenzter Griffstärke. Niedrige Startwiderstände und feine Anpassungen ermöglichen ein sinnvolles Training für Personen mit geringer Ausdauer.





4. FEHLERTOLERANZ

Welche integrierten Sicherheitsmechanismen gibt es?

Sicherheit hat Priorität. Die richtige Krafttrainingsausrüstung sollte unbeabsichtigte Folgen oder Unfälle minimieren. Suchen Sie nach Geräten mit integrierten Sicherheitsmechanismen wie Griffen, Sicherheitsgurten, Bodenhalterungen oder Anti-Kipp-Platten.

Bewegungsbegrenzer sind ein weiteres, großartiges Sicherheitsmerkmal, die verhindern, dass Menschen ihre Muskeln überdehnen. Noch besser: suchen Sie nach Herstellern, die ein zertifiziertes Qualitätsmanagementsystem nach DIN ISO 13485:2016 und ISO 9001:2015 haben.



5. NIEDRIGER STARTWIDERSTAND

Wie hoch ist der niedrigste Startwiderstand?

Traditionelle Trainingsgeräte haben oft ein Startgewicht von 2,5 - 5 kg. Obwohl diese Startgewichte niedrig erscheinen, für Menschen mit Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen oder einer frischen

Verletzung, sind diese Startwiderstände viel zu hoch. Pneumatische Geräte mit ihrem Startwiderstand nahe Null können eine großartige Lösung sein. Diese unterstützen alle Kraftniveaus und Fähigkeiten. Darüber hinaus reduziert die fehlende Masse die Belastung der Gelenke, Gliedmaßen und des Bindegewebes. Pneumatisch Krafttrainingsgeräte simulieren die natürliche Bewegung der Muskulatur und unterstützen ein sicheres und effektives Training bei niedriger, aber auch bei hoher Bewegungsgeschwindigkeit.

Schnellkrafttraining!



6. GRÖSSE & RAUM FÜR ZUGÄNGLICHKEIT & NUTZUNG

Gibt es ausreichend Platz zwischen den Trainingsgeräten?

Geeignete Zugangswege zu Krafttrainingsgeräten sind entscheidend für die Manövrierfähigkeit. Wegen der Gewichtsplatten und der Riemenscheiben bei klassischen Krafttrainingsgeräten kann der Platzbedarf sehr groß sein.

Infolgedessen stehen Krafttrainingsgeräte oft nahe beieinander was es für Nutzer von Mobilitätshilfen schwer macht, das Gerät zu nutzen bzw. den nötigen Wenderaum zu haben. Suchen Sie nach Krafttrainingsgeräten mit geringerem Platzbedarf, die größere Räume zwischen den Geräten ermöglichen. Noch besser: suchen Sie nach Doppelfunktions- oder Multifunktionsgeräten, um Platz zu sparen. Zusätzlicher Vorteil: Die Trainierenden müssen nicht so oft den Platz wechseln.

Checkliste barrierefreie Trainingsysteme

1. NUTZUNG FÜR ALLE

2. FLEXIBILITÄT IN DER VERWENDUNG

3. EINFACH UND INTUITIV

4. WAHRNEHMBARE INFORMATIONEN

5. FEHLERTOLERANZ

6. NIEDRIGER STARTWIDERSTAND

7. GRÖSSE UND RAUM FÜR ZUGÄNGLICHKEIT UND NUTZUNG

WARUM HUR ?

HUR ist einer der weltweit führende Anbieter von Trainingslösungen für aktives Altern, Rehabilitation und integrative Wellness.

Wenn Sie bereit sind, Ihre Trainingsanlage auf die nächste Stufe zu heben, laden wir Sie ein, mehr über die Trainingslösungen von HUR zu erfahren.



Rufen Sie **07441-8601790** an,
um mehr zu erfahren oder besuchen Sie
www.hur-deutschland.de


HUR
Medizinische Trainingsgeräte