

ADDUKTOREN

246



Allgemeine Gebrauchsanleitung

ADDUKTOREN

246

Allgemeines

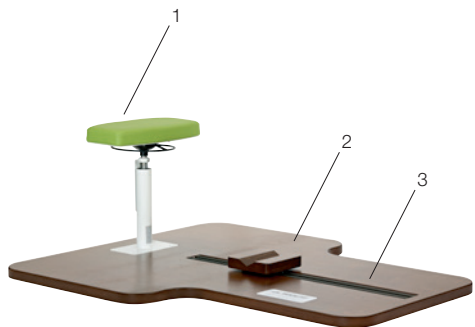
Die Station *Adduktoren 246* ist für Dehnübungen konzipiert.
Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereich

Die Station *Adduktoren 246* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen konzipiert und entspricht der EN 957 Klasse S. Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig und zwar von dem Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw. Dementsprechend darf das Trainingsgerät nur im beaufsichtigten Betrieb eingesetzt werden. Das Gerät ist für die Nutzung in trockenen Räumen ausgelegt

Individuelle Einstellung des Gerätes

Zur individuellen Einstellung des Gerätes ist der Sitz (1) in die gewünschte Höhe vor dem Training zu justieren. Hierzu befindet sich unter dem Sitz, ähnlich einem Bürostuhl, ein Ring, der Richtung Sitz nach oben gezogen wird.



(1) Sitz, (2) gleitende Fußablage,
(3) Gleitschiene

ADDUKTOREN

246

Informationen zur korrekten Nutzung des Gerätes

Die Übung darf nur aus sicherer Sitzposition ausgeübt werden. Die gleitende Fußablage (2) dient der Ablage des Fußes aus der Sitzposition (siehe Übungsbeispiel). Sie ist nicht zur Aufnahme des gesamten Körpergewichtes konzipiert.

Übungsbeispiel Dehnung Adduktoren

a) Übung für Anfänger

Ausgangsposition:

Die gleitende Fußablage (2) vor dem Training so positionieren, dass die Innenseite des Fußes bei gebeugtem Bein mittig in der Kerbe der Fußablage (2) liegt. Aufrechter Sitz auf dem Sitzpolster (1) und quer zur Gleitschiene (3). Beckenkipfung in die Hohlkreuzposition.

Bewegungsausführung:

Das rechte zu dehnende Bein wird langsam gestreckt, wobei der Fuß mit Fußablage (2) in der Gleitschiene (3) gleitet. Der Oberkörper bleibt aufrecht und weicht nicht nach links aus. Danach das Bein wechseln.

Wirkung:

Adduktoren

Belastungsnormative:

Wöchentlich 2–3 Einheiten

Dehnung 2 x 30 sek.

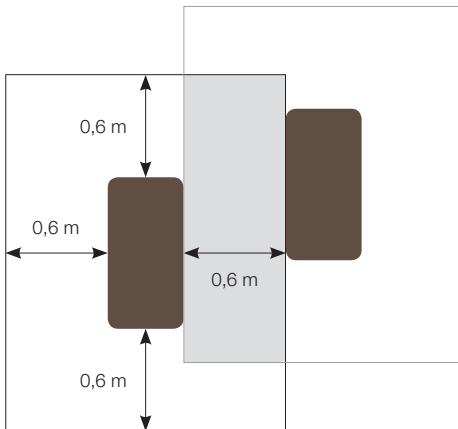


ADDUKTOREN

246

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren waagerechten Untergrund zu positionieren. Bodenunebenheiten können mit einer Verstelleinheit, die sich unterhalb des Standrahmens befindet, ausgeglichen werden. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



Technische Daten

Aufstellmaße: L 148 / B 119 / H 60 cm

Gesamtfläche: ca. 1,5 qm

Gerätgewicht: ca. 49 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg **ohne Zusatzlast**

ADDUKTOREN

246

Warnhinweis zum Trainingsbereich

Es ist ausschließlich das Training auf dem Gerät erlaubt. Der Körperschwerpunkt muss bei allen Übungen innerhalb des Gerätebereiches liegen. Das Trainieren in seitlicher Position neben dem Gerät ist untersagt.

Warnhinweis zu unbeaufsichtigten Kindern

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der Station *Adduktoren 246* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5–40°C liegen.

ADDUKTOREN

246

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu der Station *Adduktoren 246* eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nicht mit offenen Wunden und nur in geeigneter Kleidung genutzt werden.

Pflege und Instandhaltung

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Das Gerät ist vor jeder Benutzung einer visuellen Begutachtung zu unterziehen. Eine Sicherheitsprüfung muss mindestens einmal jährlich erfolgen. Dies bezieht sich auf die Verstelleinheiten, Griffe, die Feststellschrauben und beweglichen Teile. Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszutauschen oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen. Die Rahmentteile und Griffe sind regelmäßig mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nicht trainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen sind.