

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

**BAUCH/HÜFTBEUGER**  
**206**



Allgemeine Gebrauchsanleitung

# BAUCH/HÜFTBEUGER

## 206

### Allgemeines

Der *Bauch/Hüftbeuger 206* ist für Dehnübungen konzipiert. Das Gerät ist serienmäßig mit einem Gymnastikball (75 cm Durchmesser) ausgestattet. Es darf nur mit diesem Ball kombiniert werden. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

### Anwendungsbereich

Der *Bauch/Hüftbeuger 206* 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.

### 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.



# BAUCH/HÜFTBEUGER

## 206

Dehnung Bauch/Hüftbeuger

### a) Übung für Anfänger

#### Ausgangsposition:

Das Sitzpolster vor Übungsbeginn so einstellen, dass die Beine den Boden berühren und die Kniegelenke annähernd 90° gebeugt sind. Das Gesäß befindet sich an der hinteren Kante des Polsters.

#### Bewegungsausführung:

Die Hände fassen die Bügel der Einstiegshilfe und der Rücken wird auf dem Gymnastikball langsam abgelegt. Anschließend werden die gestreckten Arme nach hinten geführt. Das Absteigen vom Gerät erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

#### Wirkung:

Bauchmuskulatur, Hüftbeuger



# BAUCH/HÜFTBEUGER

## 206

Dehnung Bauch/Hüftbeuger

### b) Übung für Fortgeschrittene

#### Ausgangsposition:

Das Sitzpolster wird in der Höhe derart justiert, dass der Fußspann komfortabel hinter die Fußstütze gelegt werden kann. Das Gesäß befindet sich im hinteren Drittel des Sitzpolsters.

#### Bewegungsausführung:

Die Hände fassen den Handlauf. Der Rücken wird auf dem Gymnastikball abgelegt. Anschließend werden die Arme gestreckt nach hinten geführt.

#### Wirkung:

Bauchmuskulatur, Hüftbeuger



### Übungsbeispiel

#### Belastungsnormative:

Wöchentlich 2–3 Einheiten

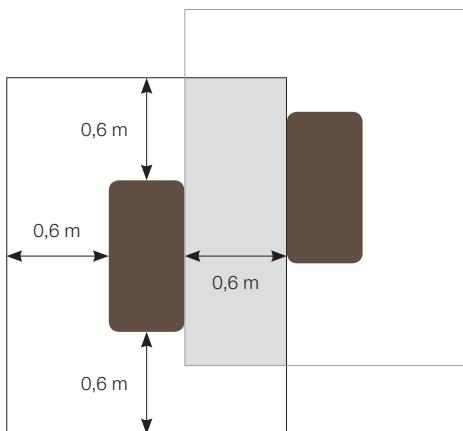
Dehnung 2 x 30 sek.

# BAUCH/HÜFTBEUGER

## 206

### Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren 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 74 / H 133 cm

Gesamtfläche: ca. 1,1 qm

Gerätegewicht: ca. 61 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg ohne Zusatzgewichte

# **BAUCH/HÜFTBEUGER**

## **206**

### **Warnhinweis zum Trainingsbereich**

Es ist ausschließlich das Training auf dem Gerät erlaubt. Der Körper-schwerpunkt 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.

### **Warnhinweis zur Verwendung des Balles**

Vor Inbetriebnahme des Gerätes lesen Sie die Anleitung des Balles. Es darf nur das Modell TOGU Powerball Challenge ABS oder ein Produkt mit vergleichbaren Eigenschaften eingesetzt werden. Insbesondere ist die Auflagefläche am „Aufnahmerring“ des Balles regelmäßig zu kontrollieren. Der Gymnastikball ist regelmäßig auf Beschädigungen zu prüfen und ggf. auszusondern.

### **Umgebungsbedingungen**

Transport, Lagerung und Einsatz der *Bauch/Hüftbeuger 206* ist in Feucht-räumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

# BAUCH/HÜFTBEUGER

## 206

### Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Bauch/Hüftbeuger 206* 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, Seile, 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 Rahmen-teile 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.