

# BEINBEUGER/WADE

## 216



Allgemeine Gebrauchsanleitung

# BEINBEUGER/WADE

## 216

### Allgemeines

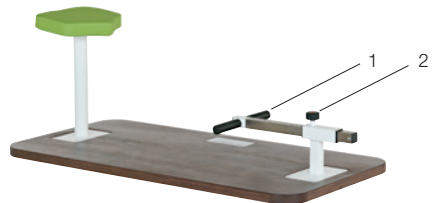
Der *Beinbeuger/Wade 216* ist für Dehnübungen konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

### Anwendungsbereich

Der *Beinbeuger/Wade 216* 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 die Fußstütze (1) in die gewünschte Position vor dem Training zu justieren. Hierzu befindet sich an der Verstelleinheit ein Drehrastbolzen (2).



# BEINBEUGER/WADE

216

## Dehnung Beinbeuger/Wade

### Ausgangsposition:

Die Fußstütze vor dem Training so positionieren, dass das gestreckte Bein bis zur Fußstütze reicht. Aufrechter Sitz auf dem Sitzpolster, Beckenklippung in die Hohlkreuzposition. Das rechte (zu dehnende Bein) wird gestreckt vor die Fußstütze geführt. Die Fußspitze zeigt nach oben.

### Bewegungsausführung:

Den Oberkörper aufgerichtet nach vorne bewegen. Die Hohlkreuzposition bleibt unverändert. Zur Verstärkung des Dehneffektes der Wadenmuskulatur kann man unter die Ferse des rechten Fußes eine kleine gleitende Holzplatte legen (Zubehör). Danach das Bein wechseln.

### Wirkung:

Beinbeuger, Wade

## Übungsbeispiel

### Belastungsnormative:

Wöchentlich 2–3 Einheiten

Dehnung 2 x 30 sek.

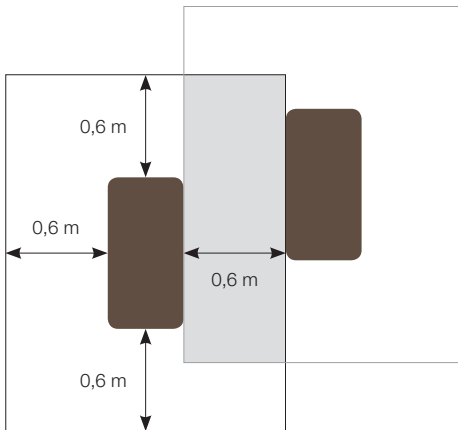


# BEINBEUGER/WADE

## 216

### 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 59 cm

Gesamtfläche: ca. 1,1 qm

Gerätgewicht: ca. 41 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg ohne Zusatzgewichte

# BEINBEUGER/WADE

## 216

### 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 *Beinbeuger/Wade 216* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

# BEINBEUGER/WADE

## 216

### Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Beinbeuger/Wade 216* 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 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.