

BENCH PRESS OT

778



Allgemeine Gebrauchsanleitung

BENCH PRESS OT

778

Allgemeines

Die *Bench Press OT 778* ist für das Bankdrücken konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereiche

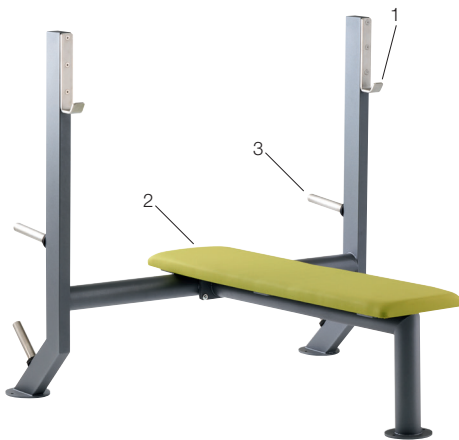
Die *Bench Press OT 778* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen konzipiert und entspricht der DIN EN ISO 20957 T 1, T 4 Klasse S. Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist 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.

Weiter auf der folgenden Seite.

BENCH PRESS OT 778

Individuelle Einstellung des Gerätes

Die *Bench Press OT 778* ist so konstruiert, dass keine Einstellung notwendig ist.



Hantelablage (1)

Liegepolster (2)

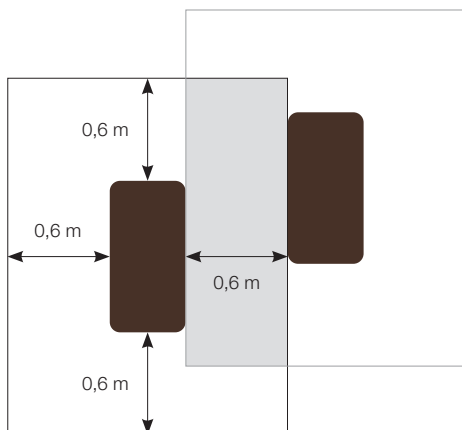
Ablage für Hantelscheiben (3)

BENCH PRESS OT

778

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



BENCH PRESS OT

778

Bankdrücken

Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Liegepolster (2). Die Hantelstange sollte sich jetzt über der Nase befinden. Beide Füße stehen sicher auf dem Boden. Kein extremes Hohlkreuz bilden. Die Langhantel aus der Hantelablage und über die Brust heben.

Bewegungsausführung: Beugen und Strecken der Arme. Die Hantel zur Brust führen. Ablegen der Hantelstange: Nach dem Training die Hantelstange sicher in der Hantelablage (1) ablegen.

Wirkung: Armstrecker – und Brustmuskulatur.



Ausgangsposition



Endposition

BENCH PRESS OT

778

1. Trainingsintensität

Langsame Bewegungen mit der Hantelstange. Keine Überlastung provozieren und Pressatmung vermeiden. Auf den Atemrhythmus achten: Einatmen beim Herablassen der Hantel, ausatmen beim Hochdrücken der Hantel.

2. Ausführung

Langsame und kontrollierte Bewegungen.

3. Trainingsdauer

Ein Satz dauert ca. 60 Sekunden. Dies entspricht ca. 15 Wiederholungen. Unterbrechen Sie die Übung unverzüglich wenn Sie sich unwohl fühlen.

4. Trainingsumfang

2 bis 3 Einheiten pro Woche

Wichtig: Zwischen den Einheiten muss eine 48-stündige Pause eingehalten werden!

5. Besonderer Hinweis / Kontraindikationen

Wenn eine der nachfolgenden Kontraindikationen vorliegt oder der Verdacht besteht, dass diese Kontraindikationen oder vergleichbare Krankheiten vorliegen können, benutzen Sie das Gerät nicht. Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt zur Abklärung. Nehmen Sie dafür auch diese Anleitung mit.

- Akute Verletzungen (z.B.: Offene Wunden, Muskelfaserriss, Bandverletzungen, etc.)
- Akute Entzündungen
- Osteoporose
- Gelenkersatz
- Bandscheibenschäden
- Tumorerkrankungen
- Schwangerschaft
- Herz-Kreislaufkrankungen

BENCH PRESS OT

778

Technische Daten

Bench Press OT 778

Aufstellmaße: L 130 / B 128 / H 114 cm

Gesamtfläche: ca. 1,69 m²

Gerätegewicht: ca. 45 kg

Zugelassen für: 1 Person max. 135 kg

Max. Zusatzlast 120 kg



Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagene Übung eignet sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesem Gerät tauglich sind.

Warnhinweis zum Trainingsbereich

Es ist ausschließlich das Training auf dem Gerät erlaubt. Barfuß-Training ist verboten. 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.

BENCH PRESS OT

778

Umgebungsbedingungen

Die *Bench Press OT 778* ist für das Training im Außenbereich konzipiert. Transport, Lagerung und Einsatz ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Temperatur zwischen 5 – 40°C liegen.

Achtung: Bei Frostgefahr und Schnee darf das Gerät keinesfalls genutzt werden. Rutschgefahr!

Pflege und Instandhaltung

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. 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 Rahmenteile 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. Hygienehinweis: Polsterflächen sind beim Training vom Trainierenden mit einem sauberen Handtuch zu bedecken.

BENCH PRESS OT

778

Stand 05/2022 – Technische Änderungen vorbehalten