

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

FT-BENCH OT
776



Allgemeine Gebrauchsanleitung

FT-BENCH OT

776

Allgemeines

Die *FT-Bench OT 776* ist für zahlreiche Kraft-Dehn-und Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereiche

Der *FT-Bench OT 776* ist für den Einsatz in Freizeitsportanalgen konzipiert und entspricht der DIN EN ISO 20957 T 1 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.

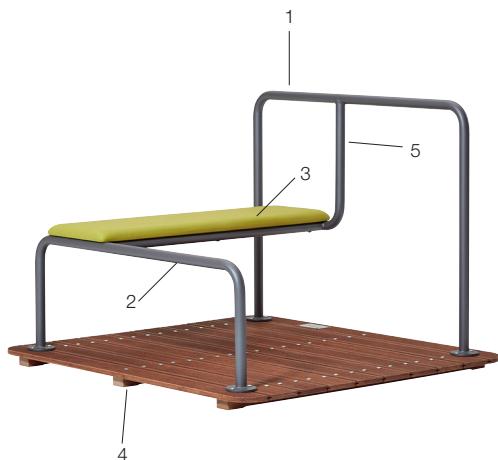
Weiter auf der folgenden Seite.

FT-BENCH OT

776

Individuelle Einstellung des Gerätes

Der *FT-Bench OT 776* ist so konstruiert, dass keine Einstellung notwendig ist.



Hoher Handgriff (1)

Tiefer Handgriff (2)

Liegepolster (3)

Bodenplatte (4)

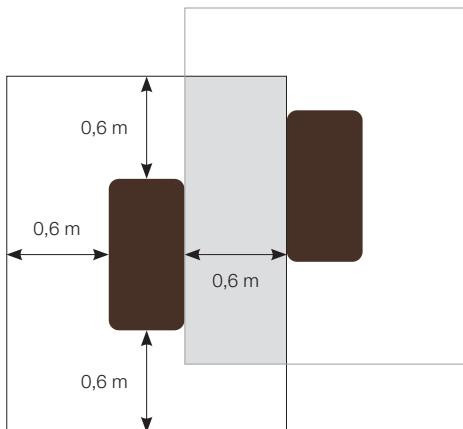
Vertikaler Handgriff (5)

FT-BENCH OT

776

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.



FT-BENCH OT

776

1. Liegestütz

Ausgangsposition: Den tiefen Handgriff (2) mit leicht gebeugten Armen fassen. Den Körper in die Streckung bringen, wobei Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt bleiben.

Bewegungsausführung: Strecken und Beugen der Arme bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der Körperspannung.

Wirkung: Armstrekker – und Brustmuskulatur, frontale Ganzkörperstabilisation.



Ausgangsposition

Endposition

FT-BENCH OT

776

2. Kniebeuge

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand vor dem hohen Handgriff (1). Die Hände fassen den hohen Handgriff (1).

Bewegungsausführung: Strecken und Beugen der Knie.

Wirkung: Bein- und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition

Endposition

FT-BENCH OT

776

3. Beinheben in Rückenlage

Ausgangsposition: Rückenlage auf der FT-Bench. Hände fassen die vertikalen Handgriffe (5). Beine sind leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Heben und Senken der Beine

Wirkung: Bauch



Ausgangsposition

Endposition

FT-BENCH OT

776

4. Ruderzug

Ausgangsposition: Sitz auf der Bodenplatte (4). Hände fassen Schulterbreit den hohen Handgriff (1). Die Arme sind gestreckt. Die Knie sind gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme beugen und strecken und die Brust Richtung Handgriff ziehen.

Wirkung: Armbeuge- und Rückenmuskulatur.



Ausgangsposition



Endposition

FT-BENCH OT

776

1. Trainingsintensität

Langsame Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht. Keine Überlastung provozieren und Pressatmung vermeiden.

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-Kreislauferkrankungen

FT-BENCH OT

776

Technische Daten

FT-Bench OT 776

Aufstellmaße: L 150 / B 140 / H 105 cm

Gesamtfläche: ca. 2,0 m²

Gerätegewicht: ca. 90 kg

Zugelassen für: 1 Person max. 135 kg

Max. Zusatzlast 5 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.

FT-BENCH OT

776

Umgebungsbedingungen

Die *FT-Bench OT 776* 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. Das Gerät ist vor jeder Benutzung einer visuellen Begutachtung zu unterziehen. Diese visuelle Inspektion betrifft insbesondere die Holzelemente bezüglich Rissbildung und Absplitterungen. 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.

FT-BENCH OT

776

Achtung: Bei den eingesetzten Hölzern Bambus, Bankirai und Fichte handelt es sich um Naturprodukte, die der Witterung ausgesetzt sind. Dr. WOLFF kann keine Garantie für leichte Verformungen, Farbänderungen oder Riss- und Spreißbildung übernehmen. Dieses kann man grundsätzlich bei keiner Holzart im Außenbereich gewährleisten.

Regelmäßiges Ölen, mindestens einmal jährlich, erhält nicht nur die Farbe, sondern wirkt auch gegen Rissbildung.

Die Geräte mit einem Bodenelement aus Fichte müssen in einem überdachten Bereich stehen. Es ist erforderlich die Bodenplatten regelmäßig zu streichen, um langfristig den Wetterschutz zu erhalten. Bezeichnung der Lasur: Brilux Dauerschutzlasur 580 / Farbe: Nussbaum 8410.