

FT-STATION OT

775



Allgemeine Gebrauchsanleitung

FT-STATION OT

775

Allgemeines

Die *FT-Station OT 775* (nachfolgend *FTS 775*) ist für zahlreiche Kraft- und Stabilisationsübungen konzipiert. Sie kann ebenfalls in Kombination mit serienmäßig geliefertem Sling-Trainer und Karabiner angewendet werden. Es ist serienmäßig ein Befestigungspunkt für dieses Sling-Trainer vorgesehen. Die *FTS 775* darf nur mit diesem Sling-Trainer und Karabiner kombiniert werden. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereiche

Die *FTS 775* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen 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-STATION OT

775

Individuelle Einstellung des Gerätes

Die *FTS 775* ist so konstruiert, dass die Kraft- und Stabilisationsübungen entweder mit den Handgriffen (1), dem Lat-Bügel (3), dem Sling-Trainer (4), dem Fußtritt (6) oder der Beinablage (7) durchgeführt werden können. Die Ausgangspositionen lassen sich individuell für jede Übung einstellen. Zur individuellen Positionierung der Handgriffe (1) nutzen Sie den Drehrastbolzen (2). Achten Sie bei der Höhenverstellung darauf, dass der Drehrastbolzen (2) ordentlich einrastet und festgedreht wird.



Handgriffe (1)

Drehrastbolzen (2)

Lat-Bügel (3)

Sling-Trainer (4)

Befestigungspunkt für
Sling-Trainer (5)

Fußtritt (6)

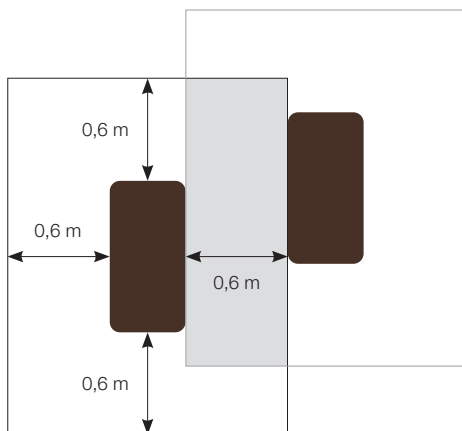
Beinablage (7)

FT-STATION OT

775

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-STATION OT

775

1. Liegestütz

Ausgangsposition: Die Handgriffe (1) auf Höhe der Brust in Position bringen. Die Handgriffe 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: Armstrecker- und Brustmuskulatur, frontale Ganzkörperstabilisation



Ausgangsposition



Endposition

FT-STATION OT 775

2. Ruderzug mit Sling-Trainer

Ausgangsposition: Hände fassen schulterbreit die Griffe des Sling-Trainers (4). Die Arme sind gestreckt. Die Knie leicht sind gebeugt. Die Füße stehen zur Rutschsicherung vor dem Fußtritt (6).

Bewegungsausführung: Zugbewegung mit beugen und strecken der Arme.

Wirkung: Armbeuge- und Rückenmuskulatur.



Ausgangsposition



Endposition

FT-STATION OT

775

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-STATION OT

775

Technische Daten

FT-Station OT 775

Aufstellmaße: L 240 / B 110 / H 240 cm

Gesamtfläche: ca. 2,5 m²

Gerätegewicht: ca. 132 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-STATION OT

775

Umgebungsbedingungen

Die *FTS 775* 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!

Fixierung des Sling-Trainers am Befestigungspunkt (5)

Der Sling-Trainer mit Karabiner gehört als Zubehör serienmäßig zur *FTS 775*. Mit der Auslieferung ist Sling-Trainer an der *FTS 775* montiert. Sollten Sie den Sling-Trainer einmal demontieren und wieder neu montieren, muss der Sling-Trainer mit dem D-Ring und vorgesehenem Karabiner am Befestigungspunkt (5) fixiert 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. 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 regel-

FT-STATION OT

775

mäßig 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.

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: Brillux Dauerschutzlasur 580 / Farbe: Nussbaum 8410.

Stand 04/2021 – Technische Änderungen vorbehalten