

FUNCTIONAL TRAINING STATION

786



Allgemeine Gebrauchsanleitung

FUNCTIONAL TRAINING STATION

786

Allgemeines

Die *Functional-Training-Station 786* (nachfolgend *FTS 786*) ist für zahlreiche Kraft-und Stabilisationsübungen konzipiert. Sie kann ebenfalls in Kombination mit Sling-Trainingssystem PhysioLoop angewendet werden. Es ist serienmäßig ein Befestigungspunkt für PhysioLoop vorgesehen. Die *FTS 786* darf nur mit diesem System kombiniert werden. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereich

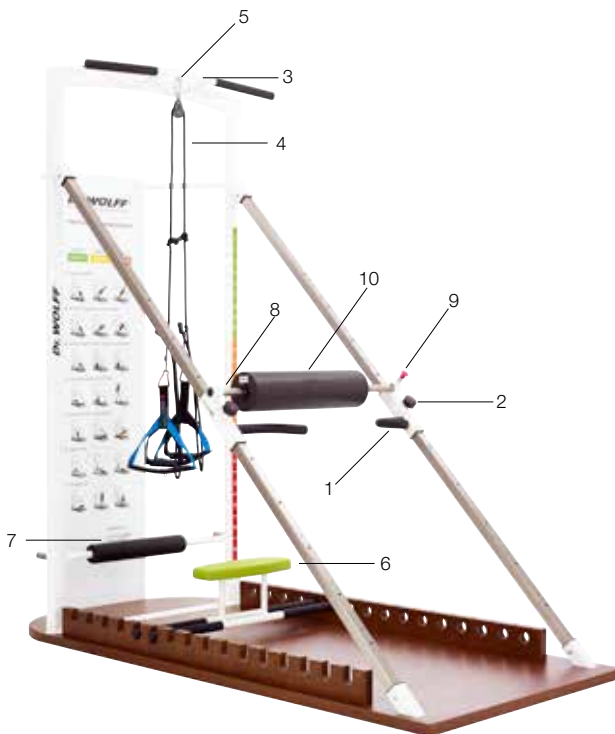
Die *FTS 786* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen konzipiert und entspricht der DIN EN ISO 20957 T 1 Klasse S. Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang 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.

FUNCTIONAL TRAINING STATION

786

Individuelle Einstellung des Gerätes

Die FTS 786 ist so konstruiert, dass die Kraft- und Stabilisationsübungen entweder mit den Handgriffen (1), dem Lat-Bügel (3), dem PhysioLoop (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.



- 1 – Handgriffe
- 2 – Drehrastbolzen
- 3 – Lat-Bügel
- 4 – PhysioLoop
- 5 – Befestigungspunkt für PhysioLoop
- 6 – Fußtritt
- 7 – Beinablage
- 8 – Aufnahmerohr für Rundpolster mit Rohr
- 9 – Rastbolzen
- 10 – Rundpolster mit Rohr

Hinweis: Die leichteste Art die Höhe des Rundpolsters zu verstellen:

1. Rundpolster mit Rohr (10) demontieren
2. Handgriffe (1) rechts und links auf die gewünschte Höhe einstellen
3. Rundpolster mit Rohr (10) montieren

FUNCTIONAL TRAINING STATION

786

Übungsbeispiele

Kniebeuge am Gerät

Ausgangsposition:

Die Handgriffe (1) auf Bauchhöhe bringen. Die Hände fassen die Handgriffe (1).

Bewegungsausführung:

Strecken und Beugen des Hüft- und Kniegelenkes

Wirkung:

Bein- und Gesäßmuskulatur



Frontale Stabilisation am Gerät

Ausgangsposition:

Justieren Sie die Handgriffe in Brusthöhe. Der Trainierende steht mittig zum Gerät und fasst die Handgriffe.

Bewegungsausführung:

Die Arme werden mit leicht gebeugten Ellenbogen gehalten. Den Körper in die Streckung bringen, wobei Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt bleiben.

Wirkung:

Frontale Ganzkörperstabilisation



Übungsbeispiele

Liegestütz am Gerät

Ausgangsposition:

Die Handgriffe (1) in eine tiefe 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



Übungsbeispiele

Dips am Gerät

Ausgangsposition:

Die Handgriffe (1) in eine tiefe Position bringen. Die Handgriffe mit 90 Grad gebeugten Armen fassen. Hüftgelenk ist annähernd 90 Grad gebeugt.

Bewegungsausführung:

Strecken und Beugen der Arme.

Wirkung:

Armstreckermuskulatur



Latzug am Gerät

Ausgangsposition:

Die Handgriffe (1) in eine Brust hohe Position bringen. Die Handgriffe mit leicht gebeugten Armen fassen. Hüftgelenk ist annähernd 90 Grad gebeugt.

Bewegungsausführung:

Strecken und Beugen der Arme

Wirkung:

Armbeugemuskulatur



FUNCTIONAL TRAINING STATION

786

Übungsbeispiele

Rudern am Gerät

Ausgangsposition:

Die Handgriffe (1) in eine Brust hohe 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:

Armbeugemusculatur, Rückenmuskulatur, rückwärtige Ganzkörperstabilisation



Übungsbeispiele

Brücke am Gerät

Ausgangsposition:

Rückenlage auf der Bodenplatte.
Die Unterschenkel auf die Bein-
ablage (7) legen. Den Körper in die
Streckung bringen, wobei Hüft- und
Kniegelenk leicht gebeugt bleiben.

Bewegungsausführung:

Strecken und Beugen des Hüft-
gelenkes bei gleichzeitiger Aufrecht-
erhaltung der Körperspannung.

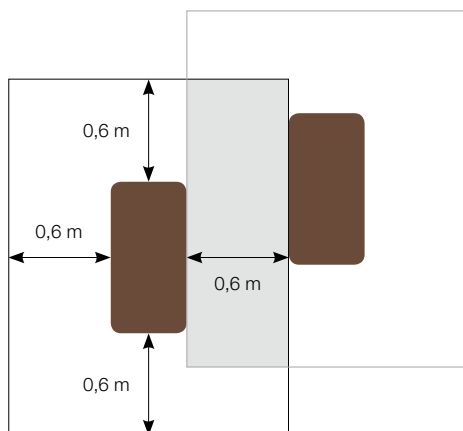
Wirkung:

Armbeugemuskulatur, Rücken-
muskulatur, rückwärtige Ganz-
körperstabilisation



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 230 / B 100 / H 230 cm

Gesamtfläche: ca. 1,1 qm

Gerätgewicht: ca. 136 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg ohne Zusatzlast

FUNCTIONAL TRAINING STATION

786

Fixierung des PhysioLoop am Befestigungspunkt

Das Sling-Trainingssystem PhysioLoop gehört als Zubehör serienmäßig zur *FTS 786*. Mit der Auslieferung ist PhysioLoop an der *FTS 786* montiert. Sollten Sie das PhysioLoop System einmal demontieren und wieder neu montieren, muss die Rolle mit dem vorgesehenen Karabinerhaken am Befestigungspunkt (5) fixiert werden. Vor Inbetriebnahme des Gerätes ist die Anleitung des Sling-Trainingssystems PhysioLoop zu lesen.

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 *FTS 786* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

FUNCTIONAL TRAINING STATION

786

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagene Übungen zu der *FTS 786* 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 Rahmenteile und Griffe sind regelmäßig mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nichttrainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen.

Bitte beachten Sie die separate Trainingsanleitung.