

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

GESÄSS/PIRIFORMIS  
256



Allgemeine Gebrauchsanleitung

# GESÄSS/PIRIFORMIS

## 256

### Allgemeines

Der Gesäß/Piriformis 256 ist für Dehnübungen konzipiert.

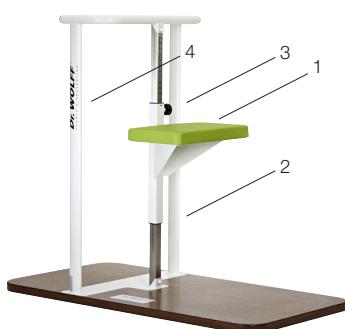
Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

### Anwendungsbereich

Der Gesäß/Piriformis 256 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. Das Gerät ist für den Einsatz in trockenen Räumen ausgelegt.

### Individuelle Einstellung des Gerätes

Zur individuellen Einstellung des Gerätes ist die Polsterablage für den Unterschenkel (1) in die gewünschte Höhe vor dem Training zu justieren. Hierzu befindet am Gleitrohr (2) ein Drehgriff-Rastbolzen (3). Dieser wird durch zwei Umdrehungen nach links gelöst. Durch ziehen des Drehgriffs wird der Bolzen aus dem Loch gezogen. Dabei die Polsterablage (1) festhalten und in die gewünschte Höhe führen, so dass der Rastbolzen wieder im Loch einrastet – Sichtkontrolle – roter Punkt des Rastbolzens ist im Drehgriff. Rastbolzen ist im Drehgriff.



(1) Polsterablage, (2) Gleitrohr,  
(3) Drehgriff-Rastbolzen, (4) Handlauf

# GESÄSS/PIRIFORMIS

## 256

### Informationen zur korrekten Nutzung des Gerätes

Die Übung darf nur aus sicherer Sitzposition ausgeübt werden. Die gleitende Fußablage (2) dient der Ablage des Fußes aus der Sitzposition (siehe Übungsbispiel). Sie ist nicht zur Aufnahme des gesamten Körpergewichtes konzipiert.

### Übungsbispiel Dehnung Gesäßmuskulatur/Piriformis

#### Ausgangsposition:

Die Polsterablage (1) vor dem Training so positionieren, dass der Unterschenkel bei gebeugtem Bein mittig auf der Fußablage (2) liegt. Aufrechter Stand vor der Polsterablage (1). Beckenkippung in die Hohlkreuzposition. Die Hände fassen den Handlauf (4).

#### Bewegungsausführung:

Den Oberkörper langsam nach vorne beugen und dabei die Hohlkreuzposition nicht aufgeben. Danach das Bein wechseln.

#### Wirkung:

Gesäßmuskulatur, Piriformis

### Übungsbispiel

#### Belastungsnormative:

Wöchentlich 2–3 Einheiten  
Dehnung 2 x 30 sek.

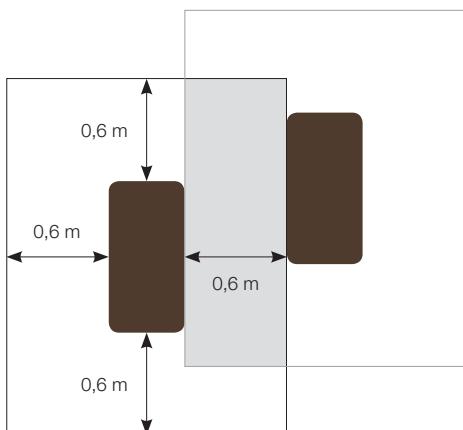


# GESÄSS/PIRIFORMIS

## 256

### Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren, waagerechten 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 127 cm

Gesamtfläche: ca. 1,1 qm

Gerätegewicht: ca. 62 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg **ohne Zusatzlast**

# GESÄSS/PIRIFORMIS

## 256

### 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 *Gesäß/Piriformis 256* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5–40°C liegen.

# GESÄSS/PIRIFORMIS

## 256

### Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu der Station *Gesäß/Piriformis 256* 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, 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 Rahmenenteile 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.