

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

PRÄVENTIONS-PARK
HEBEN 811



Allgemeine Gebrauchsanleitung

PRÄVENTIONS-PARK

HEBEN 811

Allgemeines

Die *Hebestation 811* ist ein neuartiges Trainingsgerät zum Üben von Hebevorgängen. Rückengerechtes *Heben* ist eine Grundvoraussetzung für zahlreiche täglich anfallenden Arbeiten. Mit der Station *Heben* kann auf unterschiedlichen Höhen das rückenfreundliche Anheben von Lasten geübt werden.

Anwendungsbereich

Das Gerät entspricht Klasse S + I nach DIN EN ISO 20957 T 1 und ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen bestimmt in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer oder Betreiber geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist vom Benutzer abhängig und zwar vom Grad seiner Zuverlässigkeit, seines Alters, seiner Erfahrung usw.

Individuelle Einstellung des Gerätes

Eine Voreinstellung des Gerätes ist beim Training nicht notwendig.

Die individuelle Einstellung des Trainingswiderstandes erfolgt durch Abstecken der Gewichte. Beachten Sie, dass der Steckpin immer vollständig eingeschoben wird, so dass die Magnetsicherung wirksam ist.

PRÄVENTIONS-PARK

HEBEN 811

Heben

Übung a)

Ausgangsposition:

In der Ausgangsposition stellt sich der Trainierende schulterbreit mit leicht nach außen zeigenden Fußspitzen auf die Fußplatte. Die Knie werden gebeugt. Der Rücken bleibt gerade und der Oberkörper wird leicht nach vorn geneigt. Die Hände fassen den Hebegriff.

Bewegungsausführung:

Der Trainierende hebt den Bügel durch Hüft- und Kniestreckung an. Anschließend wird der Bügel wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

Wirkung:

Bein-, Gesäß-, Rückenmuskulatur



PRÄVENTIONS-PARK

HEBEN 811

Einbeinige Kniebeugen

Übung b)

Ausgangsposition:

Ein Fuß steht auf der Fußplatte, Knie und Hüfte sind ca. 90° gebeugt, das hauptsächliche Gewicht lagert auf diesem Bein, das andere Bein im Ausfallschritt nach hinten führen. Hände fassen die Griffe.

Bewegungsausführung:

Strecken und Beugen des Beines.
Wiederholen Sie anschließend die Übungen mit dem jeweils anderen Bein.

Achten Sie dabei darauf,
dass die Grundplatte des Gerätes immer belastet wird.

Wirkung:

Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



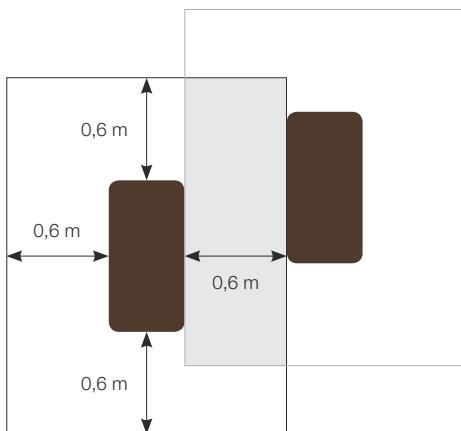
Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

PRÄVENTIONS-PARK

HEBEN 811

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Bodenunebenheiten können mit einer Verstelleinheit, die sich unterhalb des Standrahmens befinden, ausgeglichen werden. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



Technische Daten

Aufstellmaße: L 131 / B 95 / H 170 cm

Gesamtfläche: ca. 1,2 qm

Gerätegewicht: ca. 159 kg

Max. Trainingsgewicht: ca. 100 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

PRÄVENTIONS-PARK

HEBEN 811

Warnhinweis zum Trainingsbereich

Es ist ausschließlich das Training auf dem Gerät erlaubt. Der Körper-schwerpunkt 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 *Heben 811* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

Demontage der Geräteabdeckung (Holzhaube)

Zum Batteriewechsel oder Wartungsarbeiten ist die hintere Geräteabdeckung (Holzhaube) zu demontieren. Hierzu sind die Sicherungsschrauben am seitlichen Rahmen zu lösen. Danach kann die hintere Geräteabdeckung nach oben geschoben und abgenommen werden.



PRÄVENTIONS-PARK

HEBEN 811

Batteriewechsel (nur für Geräte mit Smartsensor Ausstattung)

Die Batterien sind im oberen Gerätegehäuse verbaut. Zum Batteriewechsel ist die hintere Geräteabdeckung (Holzhaube) zu demontieren.
(siehe Demontage der Geräteabdeckung)

Die Batterien sind im Batteriefach mit einem Klettverschluss gesichert.

Achtung: Der Batterieblock muss wieder genauso eingesetzt werden, wie er werksseitig verbaut war. Achten Sie auf die korrekte Verpolung (Pluspol an Pluspol und Minuspol an Minuspol). Setzen Sie nur den Batterietyp Duracell Plus Power Typ D Alkaline ein. Nach dem Batteriewechsel sind die Batterien mit dem Klettverschluss zu sichern. Alte Batterien fachgerecht entsorgen.

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die Batterien vorschriftsgemäß über zugelassene Entsorgungsbetriebe, kommunale Entsorgungseinrichtungen oder extra hierfür im Handel aufgestellte Gefäße. Setzen Sie sich im Zweifelsfalle mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.



Smartsensor Anzeigeeinheit

Diese Anzeigeeinheit ermöglicht das sogenannte Biofeedback-Training und erleichtert das Erlernen der richtigen Bewegungsausführung. Hierzu gibt der Trainer die entsprechende Zahl auf der Skala zur Startposition und Endposition vor, welche in dem Trainingsplan dokumentiert werden. Der Trainierende orientiert sich beim Training mit Hilfe der LED-Anzeige und der entsprechenden Zahlen zur Start- und Endposition.



PRÄVENTIONS-PARK

HEBEN 811

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Heben 811* 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 nur mit den werkseitig installierten Zusatzlasten betrieben werden.

Achtung

Achten Sie bei dieser Übung auf korrekte Bewegungsausführung. Nutzen Sie grundsätzlich nur leichte Gewichte.

Pflege und Instandhaltung

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dies bezieht sich auf die Verstelleinheiten, die Feststellschrauben und bewegliche Teile. Weitere verschleißanfällige Teile sind die belastungsübertragenden Elemente, wie Seile und Karabinerhaken. Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszutauschen oder das Gerät bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen. Die Rahmenteile und Polster sind mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nicht trainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen sind.