

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

HIP HINGE
368



Allgemeine Gebrauchsanleitung

HIP HINGE

368

Allgemeines

Die *Hip Hinge 368* ist für das gesundheitsorientierte Rückentraining konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereiche

Die *Hip Hinge 368* 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.

Weiter auf der folgenden Seite.

HIP HINGE

368

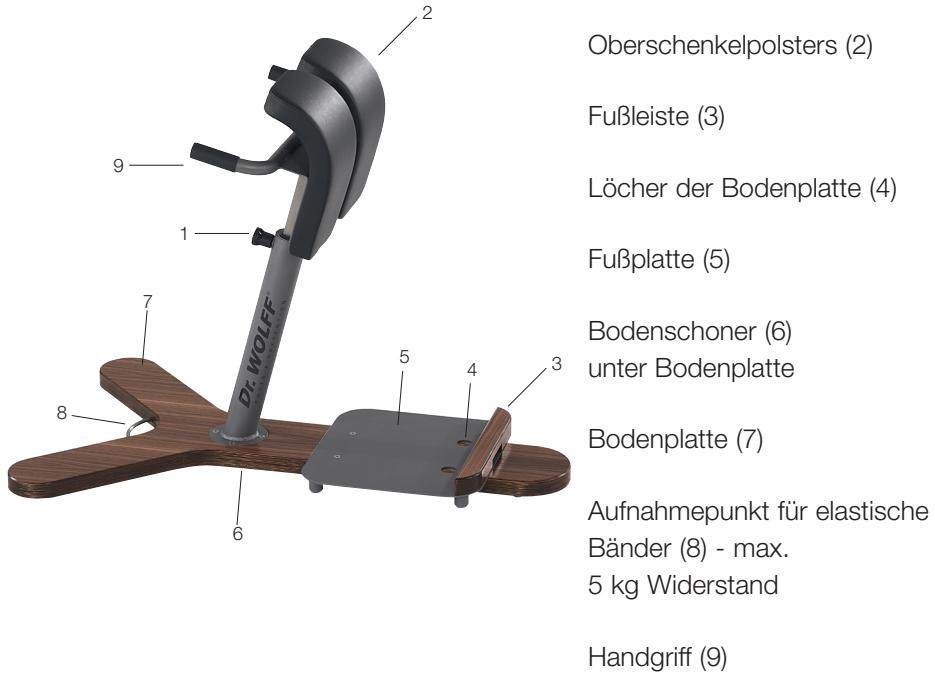
Individuelle Einstellung des Gerätes

Die *Hip Hinge 368* ist so konstruiert, dass sich die Ausgangspositionen für jeden erwachsenen Benutzer individuell für die Übung einstellen lassen. Zur individuellen Positionierung des Oberschenkelpolsters (2) nutzen Sie den Rastbolzen (1). Ziehen Sie den Rastbolzen und verschieben Sie das Oberschenkelpolster (2) in die gewünschte Position. Achten Sie bei der Höhenverstellung darauf, dass der Rastbolzen (1) wieder ordentlich einrastet. Die exakte individuelle Einstellung ist von der Körpergröße des Übenden abhängig. Nach dem Verstellen kontrollieren Sie die Verrastung, in dem Sie versuchen das Oberschenkelpolster zu verschieben.

Kleine Personen positionieren die Fußleiste (3) in den beiden vorderen Löchern (4) der Fußplatte (5). Größere Personen nutzen die hinteren Löcher.

HIP HINGE

368

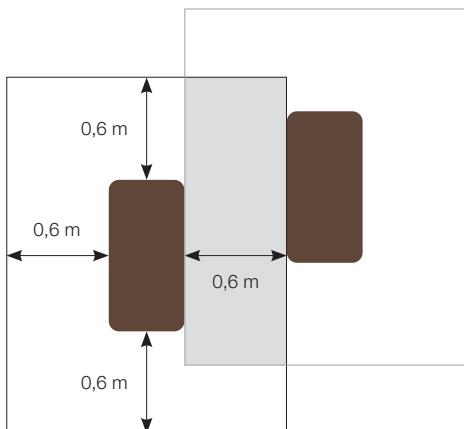


HIP HINGE

368

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Bodenunebenheiten können mit höhenverstellbaren Bodenschonern (6), die sich unterhalb der Bodenplatte (7) und Fußplatte (5) befinden, ausgeglichen werden. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



HIP HINGE

368

Übung für die Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition:

Das Oberschenkelpolster (2) mit Rastbolzen (1) in der entsprechenden Höhe einstellen. Der Oberschenkel soll am Polster anliegen und das Becken frei beweglich bleiben. Fußleiste (3) entsprechend der Körperhöhe einstellen. Beide Füße auf der Fußplatte (5) hüftbreit positionieren. Die Verse liegt an der Fußleiste (3).
Der Trainierende steht aufrecht mit leicht gebeugten Beinen. Die verschränkten Arme werden vor der Brust gehalten.

Bewegungsausführung:

Langsames Senken und Heben des Oberkörpers durch Hüftbeugen – und Hüftstrecken.

Wirkung:

Rücken- und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

Abgebildete Sandsack-Hantel ist optionales Zubehör zur Steigerung der Trainingsintensität

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

HIP HINGE

368

1. Trainingsintensität

Langsame Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht. Trainierte Personen können zusätzlich ein elastisches Band (Widerstand max. 5 kg) nutzen.

2. Ausführung

Langsames, kontinuierliches Senken und Heben des Oberkörpers.

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

HIP HINGE

368

Technische Daten

Hip Hinge 368

Aufstellmaße: L 124 / B 78 / H 95 cm

Gesamtfläche: ca. 1,0 m²

Gerätegewicht: ca. 30 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. 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.

HIP HINGE

368

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der *Hip Hinge 368* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5 – 40°C liegen.

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.

In der nachstehenden Tabelle informieren wir Sie über die präventiven Wartungsintervalle:

Zyklus

Fetten der Gewinde	mindestens alle 12 Monate
Austausch Rastbolzen	mindestens alle 12 Monate
Austausch Sicherheitsgriffe	mindestens alle 12 Monate
Austausch Polster	nach Bedarf