

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

LANGHANTEL-STÄNDER OT
779



Allgemeine Gebrauchsanleitung

LANGHANTEL-STÄNDER OT

779

Allgemeines

Der *Langhantel-Ständer OT 779* ist für die Ablage von Langhanteln konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereiche

Der *Langhantel-Ständer OT 779* 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.

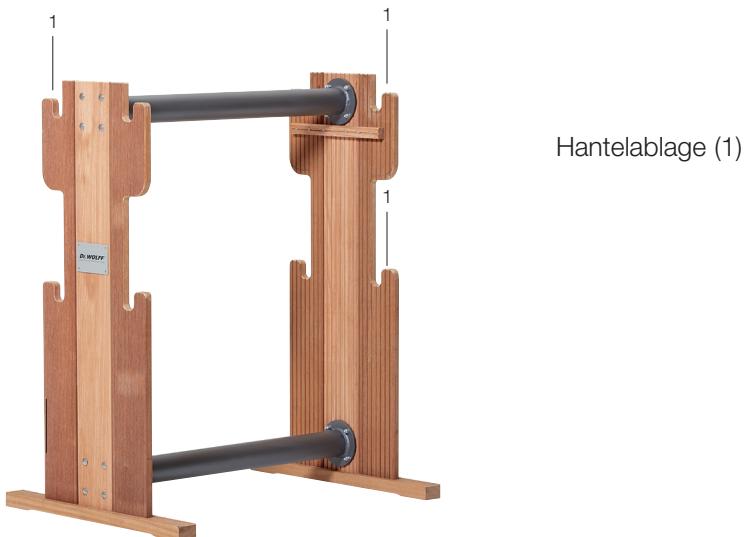
Weiter auf der folgenden Seite.

LANGHANTEL-STÄNDER OT

779

Individuelle Einstellung des Gerätes

Der *Langhantel-Ständer OT 779* ist so konstruiert, dass keine Einstellung notwendig ist.



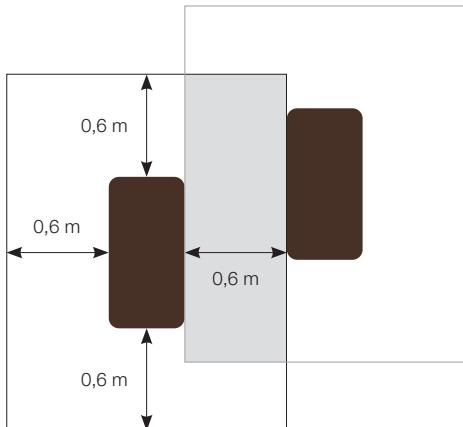
Hantelablage (1)

LANGHANTEL-STÄNDER OT

779

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.



LANGHANTEL-STÄNDER OT

779

1. Trainingsintensität

Langsame Bewegungen mit der Hantelstange. Keine Überlastung provozieren und Pressatmung vermeiden. Auf den Atemrhythmus achten: Einatmen beim Herablassen der Hantel, ausatmen beim Hochdrücken der Hantel.

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

LANGHANTEL-STÄNDER OT

779

Technische Daten

Langhantel-Ständer OT 779

Aufstellmaße: L 100 / B 75 / H 125 cm

Gesamtfläche: ca. 0,75 m²

Gerätegewicht: ca. 35 kg

Zugelassen für: 1 Person max. 135 kg

Max. Zusatzlast maximal 50 kg pro Hantelablage, insgesamt maximal 200 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 zu unbeaufsichtigten Kindern

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

LANGHANTEL-STÄNDER OT

779

Umgebungsbedingungen

Der *Langhantel-Ständer OT 779* ist für das Training im Außenbereich konziert. 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!

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 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. Hygienehinweis: Polsterflächen sind beim Training vom Trainierenden mit einem sauberen Handtuch zu bedecken.

LANGHANTEL-STÄNDER OT

779

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: Brilux Dauerschutzlasur 580 / Farbe: Nussbaum 8410.