

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

LATERAL
318



Allgemeine Gebrauchsanleitung

LATERAL

318

Allgemeines

Der *Lateral 318* ist für das gesundheitsorientierte Bauchmuskeltraining konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereiche

Der *Lateral 318* 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.

LATERAL 318

Individuelle Einstellung des Gerätes

Der *Lateral 318* ist so konstruiert, dass keine Einstellung notwendig ist.



Trittplatte (1)

Fußtritt (2)

Liegepolster (3)

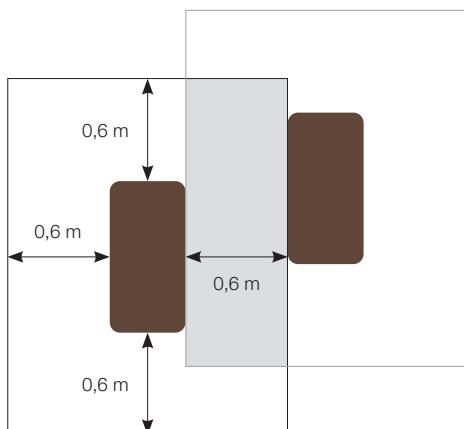
Bodenschoner (4)
unter Bodenplatte

Bodenplatte (5)

Aufnahmepunkt für elasti-
sche Bänder (6) - max. 5 kg
Widerstand

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Bodenunebenheiten können mit höhenverstellbaren Bodenschonern (4), die sich unterhalb der Bodenplatte (5) befinden, ausgeglichen werden. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



Übung für die Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition:

Der rechte Oberschenkel liegt mit gebeugtem Knie auf dem Liegepolster (3).

Der rechte Fuß steht auf dem Fußtritt (2). Der linke Fuß steht auf der Trittplatte (1).

Die linke Hand ist gestreckt über dem Kopf. Zum Training der anderen Seite den Körper um 180 Grad drehen.

Bewegungsausführung:

Langsames Seitheben und Seitneigen des Oberkörpers.

Achtung

Anfängern und Untrainierten ist eine starke Vordehnung nicht empfohlen.

Wirkung:

Seitliche Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

1. Trainingsintensität

Langsame Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht.

2. Ausführung

Langsames, kontinuierliches Seitneigen und Seitheben 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

Technische Daten

Lateral 318

Aufstellmaße: L 129 / B 78 / H 68 cm

Gesamtfläche: ca. 1,5 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.

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der *Lateral 318* 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