

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

LATERAL-SHIFTING
937



Allgemeine Gebrauchsanleitung

LATERAL-SHIFTING

937

Allgemeines

Das Gerät Lateral-Shifting 937 ist ein neuartiges Gerät für das Training der seitlichen Rumpfmuskulatur. Über einen Bewegungssensor kontrolliert der Trainierende exakt die Bewegungsamplitude.

Anwendungsbereich

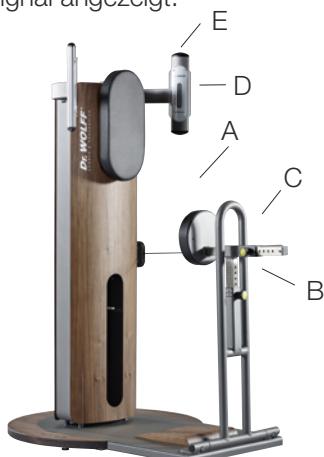
Das Gerät entspricht Klasse S + I nach DIN EN ISO 20957 T 1 und ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen bestimmt in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer oder Betreiber geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist vom Benutzer abhängig und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

Individuelle Einstellung des Gerätes

Eine Voreinstellung des Gerätes wird über das Hüftpolster (A) vorgenommen. Justieren Sie das Hüftpolster (A) in der Vertikalen (B), so dass es zwischen Trochanter major und Crista iliaca platziert wird. Notieren Sie die Nummer im Trainingsplan unter Position 1. Anschließend nehmen Sie die Einstellung in der Horizontalen (C). Notieren Sie die Nummer im Trainingsplan unter Position 2.

Elektronische Anzeigeeinheit (D) für Biofeedback

Das Gerät ist mit elektronischen Anzeigeeinheit ausgestattet, die mit dem Sensor am Gewichtsblock verbunden ist. Die Bewegung des Hüftpolsters (A) wird in der Anzeigeeinheit dargestellt. Somit kann der Trainierende sehr genau seine Bewegungsausführung des Beckens kontrollieren. Wichtig: Um die Anzeigeeinheit zu aktivieren, muss vor dem Training das Hüftpolster über 50 % seines möglichen Weges bewegt werden. Die Stromversorgung erfolgt über eine Batterie. Die Anzeige schaltet sich 2 min nach dem Training automatisch aus. Eine leistungsschwache Batterie wird über ein akustisches Signal angezeigt.



- A – Hüftpolster
- B – Vertikalverstellung
- C – Horizontalverstellung
- D – Anzeigeeinheit
- E – Batteriefach

LATERAL-SHIFTING

937

Lateral-Shifting

Ausgangsposition:

Auftrainieren der rechten Seite:

Die rechte Schulter liegt am Schulterpolster; der rechte Fuß steht auf dem schrägen Teil des Bodenelementes.

Bewegungsausführung:

Das Becken wird nach links geführt und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück gebracht. Die Übung ist langsam und konzentriert durchzuführen.

Definition der Bewegungsamplitude:

Aus der Neutral-0-Position

(achten Sie auf den Wert der Anzeigeeinheit in dieser Position) eine kleine Amplitude durchführen lassen:

Beispiel: Startposition in Neutral-0: 40

kleine Bewegungsamplitude: 40 – 50

Wirkung:

Seitliche Rumpfmuskulatur



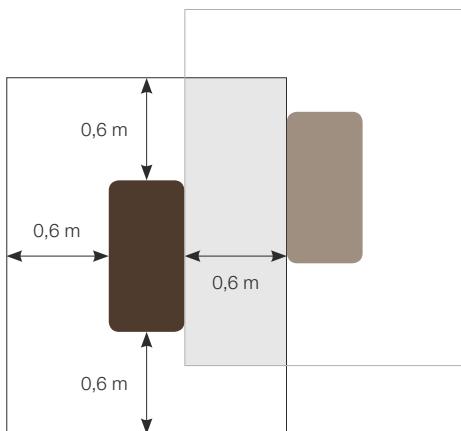
Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

LATERAL-SHIFTING

937

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 132 / B 95 / H 187 cm

Gesamtfläche: 1,25 m²

Gerätegewicht: ca. 160 kg

Max. Trainingsgewicht: 75 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

LATERAL-SHIFTING

937

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Lateral-Shifting 937* eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training an dem Gerät tauglich sind.

Achtung

Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nur mit den werksseitig installierten Zusatzlasten betrieben werden.

Warnhinweis zu unbeaufsichtigten Kindern

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz des *Lateral-Shifting 937* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

LATERAL-SHIFTING

937

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.

LATERAL-SHIFTING

937

Batteriewechsel

Die Batterie sitzt unterhalb der schwarzen Abdeckplatte der Anzeigeeinheit. Diese Kappe mit Hilfe eines kleinen Schraubenziehers abziehen und den Batterieblock herausziehen. Achtung: Der Batterieblock muss wieder genauso eingesetzt werden, wie er werksseitig verbaut war (siehe Bild). Achten sie auf die korrekte Verpolung (Pluspol an Pluspol und Minuspol an Minuspol). Setzen Sie nur den Batterietyp „C“ 1,5V ein.

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.

