

## Anleitung zur Montage- und Inbetriebnahme

# ABDOMINAL OT772p



Vor der Montage und Inbetriebnahme unbedingt diese  
Montage- und Inbetriebnahmeanleitung lesen und beachten.

# ABDOMINAL OT772p

## Inhaltsverzeichnis

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt von Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH entschieden haben.

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben, erhalten Sie im Folgenden wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie die Montage- und Inbetriebnahme des Gerätes. Lesen Sie diese Anleitung bitte vollständig durch, bevor Sie mit der Montage bzw. Nutzung beginnen.

## Inhalt

Willkommen / Inhalt	Seite 02
Allgemeine Informationen	Seite 03
Produkteigenschaften / Stückliste	Seite 04
Montage- / Aufbauanleitung	Seite 05
Fallschutz	Seite 06
Bewegungsfläche / Geräteabstände	Seite 07
Ergänzung der Montgeanleitung	Seite 08
Typenschild	Seite 09
Übungsanleitung	Seite 10
Hinweisschild	Seite 11
Inbetriebnahme / Kontakt	Seite 12

## Allgemeine Informationen

Unsere Fitnessgeräte sind nach **DIN EN 16630:2015-06** entwickelt und produziert.

Bei der Errichtung ist darauf zu achten, dass ein ausreichender Abstand zu benachbarten Geräten oder Eingrenzungen eingehalten wird.

Des Weiteren ist die Einbringung eines geeigneten Fallschutzes nach **DIN EN 16630:2015-06** zu beachten, wenn dieses erforderlich ist.

- Bitte vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass Sie das Gerät aus medizinischer Sicht ohne Bedenken benutzen können.
- Benutzen Sie das Gerät nur im Rahmen Ihrer Fitness, vermeiden Sie Überlastungen.
- Führen Sie nur Übungen am Gerät aus, die Sie hinsichtlich Ihrer Kondition und Belastbarkeit ohne Probleme beherrschen.
- Benutzen Sie das Gerät nur mit geeigneter Kleidung. Tragen Sie keine weiten Röcke, Jacken, Schals oder Kordeln usw. Diese können am Gerät hängen bleiben oder sich aufwickeln. Dies kann zu Unfällen und Verletzungen führen.
- Benutzen Sie das Gerät nur bei geeigneten Witterungsbedingungen. Im Freien nicht bei Regen, Schnee oder Eis (Rutschgefahr) benutzen.
- Bei Gewitter entfernen Sie sich bitte aus dem Umfeld des Gerätes, um sich nicht möglichen Blitzeinschlägen auszusetzen.

Das montierte Gerät ist regelmäßigen Wartungen zu unterziehen, um eventuelle Beschädigungen rechtzeitig zu erkennen und Unfällen vorzubeugen.

Näheres hierzu entnehmen Sie bitte unserer Wartungsanleitung.



**Prüfen Sie vor Beginn der Arbeiten anhand der Montagezeichnung, ob genug Abstand und ganzflächig genug Höhe für die Errichtung des Gerätes gegeben ist. Achten Sie auch auf Baumkronen und Dachüberhänge im zukünftigen Bewegungsraum.**

# ABDOMINAL OT772p

## Produkteigenschaften

**Platzbedarf:** 1,70 m x 0,85 m x 0,98 m

**Bewegungsfläche:** 4,72 m x 3,40 m

**Max. freie Fallhöhe:** 0,98 m

**Gesamthöhe:** 0,98 m

**Bodenelemente:** je nach Ausführung: Bambus 2,00 m x 1,00 m

**Schwerstes Teil / Gesamtgewicht:** mit Bambus Bodenelement ca. 55 kg

**Lieferumfang:** Bambus-Bodenelement mit Trainingsgerät mit 3 Erdankernt

**Empfohlene Altersgruppe:** +14 Jahre (Körperhöhe mind. 140 cm)

**Spezielle Werkzeuge:** Erdbohrer, Säge, Wasserwaage, Akkubohrer

## Stückliste Bambus-Bodenelement mit Trainingsgerät

3 x Erdanker

1 x Abdominal OT772p



## Montage- / Aufbauanleitung mittels Bambus-Bodenelement

**ACHTUNG:** Die Montage darf nur von Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH autorisierten Partnern durchgeführt werden.

Wir empfehlen die Montage mit 2 Personen durchzuführen.

Prüfen Sie vor Beginn der Arbeiten anhand der angegebenen Zeichnung und Maße für Platzbedarf und Fallraum, ob genug Abstand und ganzflächig genug Höhe für die Errichtung des Gerätes gegeben ist. Achten Sie auch auf Baumkronen und Dachüberhänge im zukünftigen Bewegungsraum.

### Punktfundament mit Ortbeton

**Schritt 1:** Fläche für Bodenelement abstecken. Boden muss eben sein. Trainingsgerät mit Bodenelement aufstellen und mit Wasserwaage ausrichten. Gerätelocation exakt mit Erdnägeln abstecken.

**WICHTIG:** Das Gerät muss an allen Punkten der Bodengruppe aufstehen.

**Schritt 2:** Die Bodenanker in den vorgesehenen Löchern am Bodenelement fixieren. Die Bodenanker müssen von dem Bodenelement komplett verdeckt sein. Das Gerät mit den montierten Bodenankern an der Verwendungsstelle aufstellen. Die 3 Punkte für die Fundamentgrube definieren.

**Schritt 3:** Die Fundamentgrube ausheben. Mindestmaß: 20 cm Durchmesser und 60 cm tief.

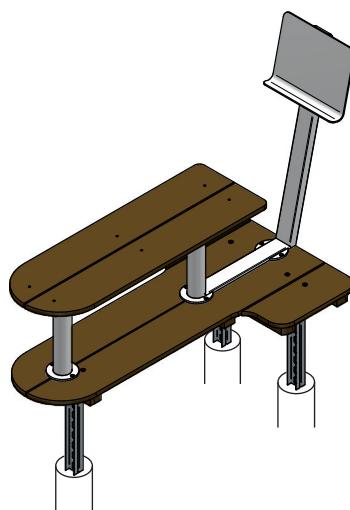
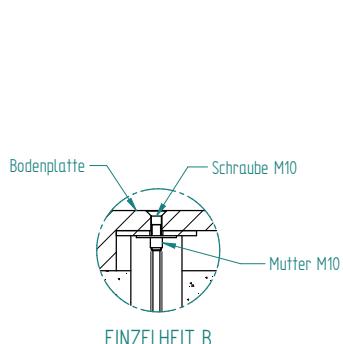
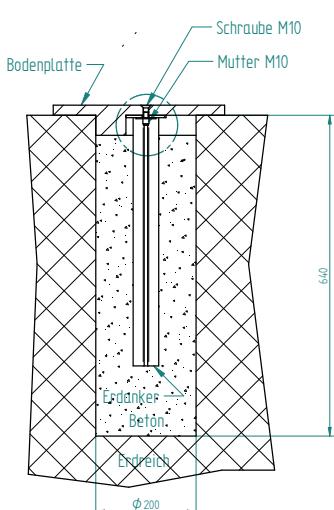
**Schritt 4:** Sauberkeitsschicht erstellen.

**Schritt 5:** Fertigbeton gießen.

**Schritt 6:** Gerät mit den Bodenankern mittig im Fundamentpunkt positionieren und nochmal in Waage ausrichten. **WICHTIG:** Das Gerät muss an allen Punkten der Bodengruppe aufstehen.

**Schritt 7:** Gerät mit Absperrband mindestens 48 Stunden vor Betreten und Benutzung sichern. Beton aushärten lassen.

**Der Betreiber hat ein Hinweisschild mit erläuternden Inhalten aufzustellen.**



## Fallschutz

Eine max. Fallhöhe von 1 m wird nicht überschritten. (Fallräume siehe Tabelle 2 auf Seite 7)

## Bodenbeschaffenheit

Beispiele für die Bodenbeschaffenheit sind in der Norm EN 16630-2015 (siehe 4.3.14.3.2, Tabelle 3) und die üblicherweise verwendeten Bodenmaterialien in Abhängigkeit von der freien Fallhöhe aufgeführt.

## Bodenarten in Abhängigkeit von den zulässigen freien Fallhöhen

Tabelle 1: Bodenbeschaffenheit

Bodenmaterial	Beschreibung	Mindestschichtdicke mm	maximale Fallhöhe mm
Beton / Stein	-	-	≤ 1000
Bitumen / Gebundene Böden	-	-	≤ 1000
Oberboden	-	-	≤ 1200
Rasen	-	-	≤ 1500

Die Bewegungsflächen von Fitnessgeräten mit einer freien Fallhöhe von mehr als 1000 mm und / oder Geräten, die eine erzwungene Bewegung des Benutzers verursachen, müssen mit stoßdämpfenden Böden versehen sein.



**Anmerkung: Stoßdämpfende Materialien sollten angemessen gewartet werden. Unterlassene Wartung solcher Flächen hat zur Folge, dass die Stoßdämpfung erheblich reduziert wird.**

## Bewegungsraum

Die Höhe des Bewegungsraums über der Bewegungsfläche muss mindestens 2,2 m betragen.

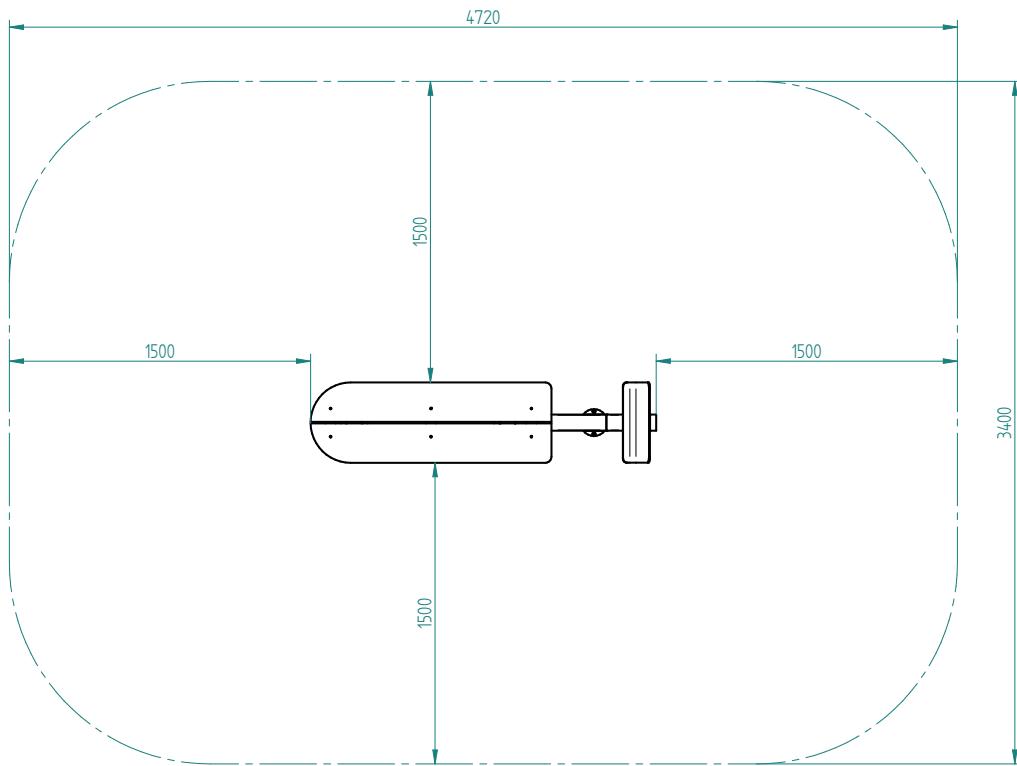
Der Bewegungsraum muss hindernisfrei sein und ist nicht für den Aufenthalt von Zuschauern bestimmt.

In diesem Raum dürfen sich keine Gegenstände befinden, auf die ein Benutzer fallen könnte und die Verletzungen verursachen könnten, z. B. Pfosten, die nicht bündig mit angrenzenden Teilen sind oder herausragende Fundamente.

Der Bewegungsraum ist im Fall einer erzwungenen Bewegung um mindestens 0,5 m zu erweitern. Im Fall von Geräten, die an oder gegen eine Wand mit einer Mindesthöhe gleich der des Übungsraums aufgestellt werden, darf der Bewegungsraum verringert werden.

Bewegungsräume einschließlich Bewegungsflächen dürfen sich überschneiden. Ausgenommen davon sind Bewegungsräume um Geräte mit erzwungener Bewegung.

## Bewegungsfläche / Geräteabstände



Die entsprechenden Bewegungsflächen sind in der Abbildung „Bewegungsfläche/Geräteabstände“ ausgewiesen und beziehen sich auf Bild 11 – Maße der Bewegungsfläche der EN 16630-2015 (Punkt 4.3.14.3.1 Maße)

<b>Y = freie Fallhöhe in cm</b>	<b>X = Breite der Bewegungsfläche in cm</b>
60 bis 150	150
160	157
180	170
210	190
240	210
270	230
300	250

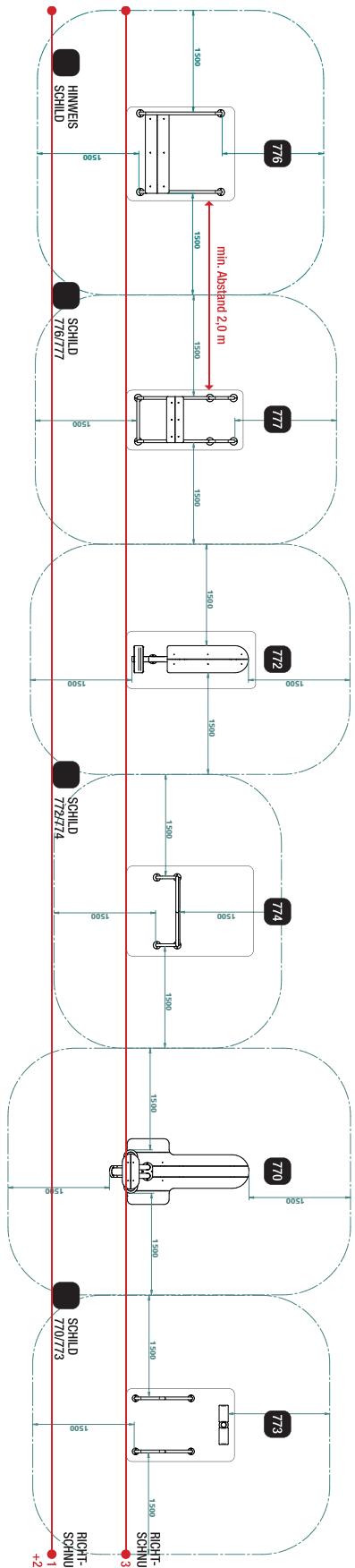
Formel:  $2/3 H + 50 \text{ cm} = X$

Tabelle 2: Bestimmung der Bewegungsfläche nach EN 16630-2015 Punkt 4.3.14.3.1

## ERGÄNZUNG DER MONTAGEANLEITUNGEN

**Dr. WOLFF**®  
SPORTS & PREVENTION

# ABDOMINAL OT772p



## WEG

Die Bodenanker müssen von dem Bodenelement komplett verdeckt sein. Das Gerät mit den montierten Bodenankern an der Verwendungsstelle aufstellen. Die 3 Punkte für die Fundamentgrube kennzeichnen, z.B. mit Sprühdose – siehe Bild 4.

Die Ergänzung der Montageanleitungen gibt weitere praktische Hinweise zur Anordnung der Geräte an der Verwendungsstelle und zum Einbau mit Punktfundamenten. Die definierte Anordnung der Schilder und Geräte sind für den Trainingsablauf sinnvoll. Aus ökologischen und wirtschaftlichen Gründen ist ein Übungsschild für zwei Geräte vorgesehen. Es besteht allerdings auch die Möglichkeit für jedes Gerät ein separates Übungsschild aufzustellen. Diese sollten dann jeweils vor den Stationen platziert werden.

### Anordnung der Geräte und Schilder mit Richtschnur

**Richtschnur 1:** Für die Längsflucht der Schilder. Richtschnur direkt über Oberkante Boden.

**Richtschnur 2:** Sie verläuft direkt über der Richtschnur 1, ca. 50 cm über Oberkante Boden.

**Richtschnur 3:** Sie dient der Höhenflucht der Schilder. Orientierungspunkt: Unterkante des Schilderrahmens.

Für die Längsflicht der Geräte. **ACHTUNG:** Bewegungsfachen dürfen sich überschneiden. Wir empfehlen einen Mindestabstand von 2 m zwischen den Geräten **NICHT** zu unterschreiten.

### Punktfundament mit Ortbeton für Geräte und Schilder

**Schritt 1:** Fläche für Bodenelement abstecken. Boden muss eben sein. Trainingegerät mit Bodenelement aufstellen und mit Massenwaage ausrichten. Gerät position exakt mit Erdägeln abstecken oder aufstehen.

**Schritt 2:** Gerätposition kennzeichnen – siehe Bild 1 und 2.

**Schritt 3:** Die Bodenanker in den vorgesehenen Löchern am Bodenelement fixieren.

**Schritt 4:** Bodenanker am Gerät befestigen – siehe Bild 3.



# ABDOMINAL OT772p

## Typenschild

**Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH - Möhnestraße 55 - D 59755 Arnsberg**

**Typ/Type:** Abdominal OT 772p

**Baujahr/Year of construction:** 2022

**Serien-Nr. / Serial-Nr.:** 1

**max. Belastung in kg/max. load in kg:** 1 Pers. (135 kg)

**Nach / According to DIN EN 16630-2015**

**Made in Germany**



# ABDOMINAL OT772p

## Übungsanleitung

Illustration und erklärender Text für schnelles Verstehen.

### Bauchtrainer

ABDOMINAL OT772p

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

#### 1. Übung für die Rumpfmuskulatur

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf dem Liegepolster. Die Füße sind gegen die Trittplatte gestemmt. Die Hände werden hinter dem Kopf gehalten.

**Bewegungsausführung:** Den Oberkörper auf- und abrollen. Der untere Rücken bleibt auf dem Liegepolster.

**Wirkung:** Bauchmuskulatur.



Ausgangsposition



Endposition

## Hinweisschild

An Anlagen mit Fitnessgeräten nach der **DIN EN 16630:2015-06** ist in deutlich erkennbarer Form ein Hinweisschild mit folgenden Mindestangaben anzubringen:

Anlage mit Fitnessgeräten:

- Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 1400 mm.
- die Übungsanleitungen an den Geräten lesen und befolgen
- Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen
- bei der Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden
- allgemeine Notruf-Telefonnummer
- Telefonnummer und Internet-URL (für die Kontaktaufnahme mit Wartungspersonal)
- Anschrift der Anlage



**Bei der Platzierung des Schildes unbedingt Sicherheitsabstand zum Gerät bzw. der Anlage einhalten und auf gute Lesbarkeit achten.**

# ABDOMINAL OT772p

## Inbetriebnahme

Vergewissern Sie sich, dass alle Einzelteile fest und sicher miteinander verschraubt sind.

Prüfen Sie, ob alle Säulen fest mit dem Boden verbunden sind und stabil stehen.

Prüfen Sie die normkonforme Anbringung von Fallschutz auf Schichtdicke (O.K.-Markierung) und Materialzustand.

Überprüfen Sie die Oberflächen aller Teile auf Beschädigungen, die zu Verletzungen führen würden (Grat, Schnittkanten oder Ähnliches).

Beginnen Sie mit vorsichtigen Übungen, um die Standfestigkeit des Gerätes kennen zu lernen.

Tragen Sie dabei keine weite Kleidung.

Beachten Sie die auf Seite 3 genannten Allgemeinen Informationen.



**Änderungen im Sinne des technischen Fortschritts vorbehalten.  
Selbstverständlich stehen wir Ihnen jederzeit für Fragen und  
Anregungen zur Verfügung.**

**HOTLINE  
+49 (0) 2932 - 475740**

**Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH**

Postfach 2767 · 59717 Arnsberg · Germany

Tel. +49 2932 475740 · Fax -44

[info@dr-wolff.de](mailto:info@dr-wolff.de) · [www.dr-wolff.de](http://www.dr-wolff.de)