

Anleitung zur Montage- und Inbetriebnahme

FT-BENCH 0T776p



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

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.

FT-BENCH OT776p

Produkteigenschaften

Platzbedarf: 1,40 m x 1,50 m x 0,98 m

Bewegungsfläche: 4,20 m x 4,23 m

Max. freie Fallhöhe: 0,98 m

Gesamthöhe: 0,98 m

Bodenelemente: je nach Ausführung: Bambus 1,40 m x 1,50 m

Schwerstes Teil / Gesamtgewicht: mit Bambus Bodenelement ca. 90 kg

Lieferumfang: Bambus-Bodenelement mit Trainingsgerät mit 3 Erdankern

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

Spezielle Werkzeuge: Erdbohrer, Säge, Wasserwaage, Akkubohrer

Stückliste Bambus-Bodenelement mit Trainingsgerät

3 x Erdanker

1 x FT-Bench OT776p



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. Geräteposition 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.

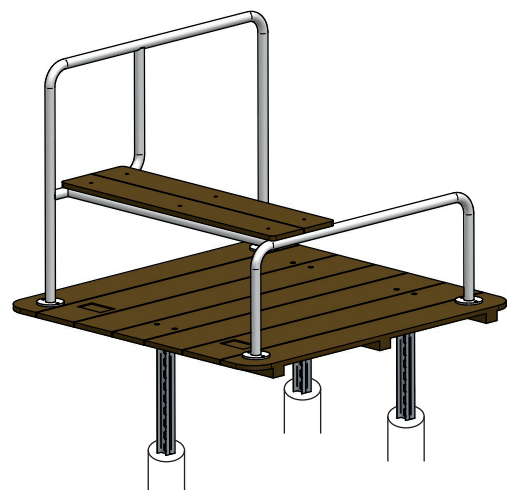
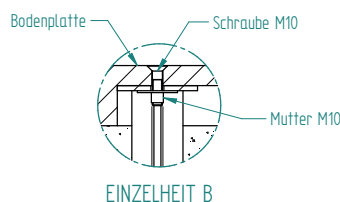
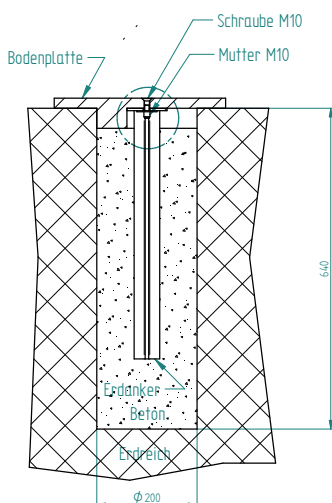
Schritt 4: Sauberkeitsschicht erstellen.

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.

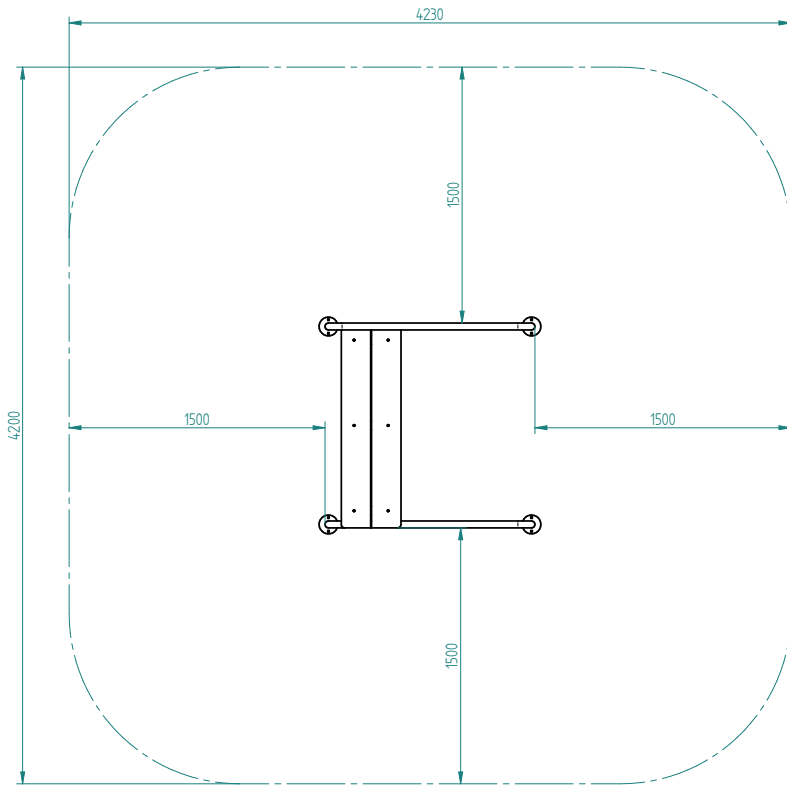
Bewegungsraum

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)

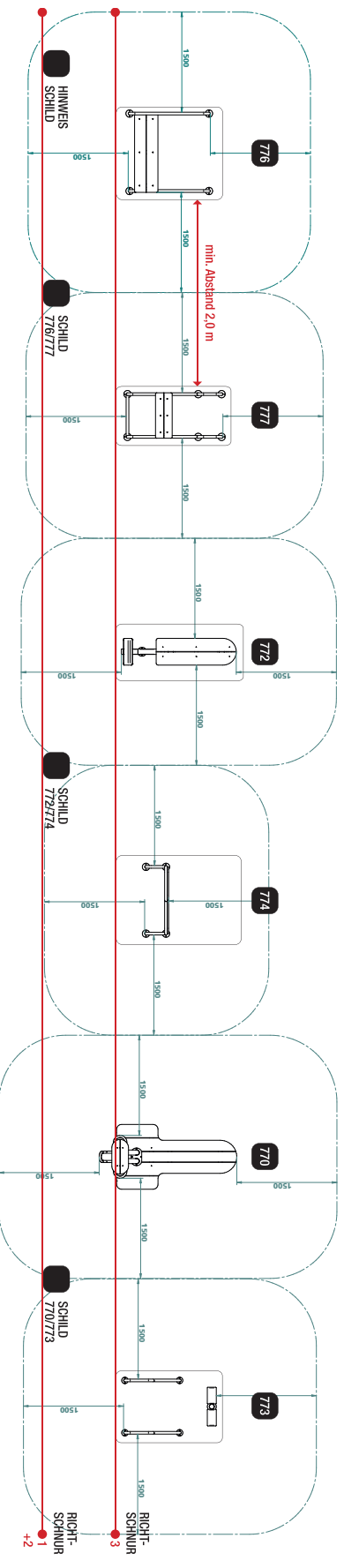
Y = freie Fallhöhe in cm	X = Breite der Bewegungsfläche in cm
60 bis 150	150
160	157
180	170
210	190
240	210
270	230
300	250

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

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

ERGÄNZUNG DER MONTAGEANLEITUNGEN

DR. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION



WEG

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.

Sie dient der Höhenflucht der Schilder. Orientierungspunkt: Unterkante des Schilderrahmens.

Richtschnur 3: Für die Längsflucht der Geräte. **ACHTUNG:** Bewegungsflächen 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. Trainingsgerät mit Bodenlement aufstellen und mit Wasserraue ausrichten. Geräteposition exakt mit Erdhägeln abstecken oder mit Sprührose kennzeichnen. **WICHTIG:** Das Gerät muss an allen Punkten der Bodengruppe aufstehen.

Schritt 2: Geräteposition 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.

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.

Bild 4.

Schritt 5: Die Fundamentgrube ausheben.

Gerät: Mindesteinbautiefe 60 cm und Durchmesser 20 cm.

Schilder: Mindestbautiefe 40 cm.

Schritt 6: Drei Fundamentaruben – siehe Bild 5.

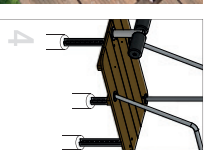
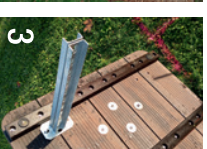
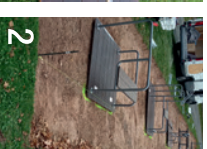
Schritt 7: Sauberkeitsschicht in den Fundamentgruben erstellen.

Schritt 8: Fertigbeton gießen.

Schritt 9: Gerät mit den Bodenankern mittig im Fundamentpunkt positionieren und nochmal in Waage ausrichten. **WICHTIG:** Das Gerät muss an allen Punkten der Bodengruppe aufstehen.

Schritt 10: Gerät mit Absperband mindestens 48 Stunden vor Betreten und Benutzung sichern.

Beton aushärten lassen.



Typenschild

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

Typ/Type: FT-Bench OT 776p

Baujahr/Year of construction: 2022

Serien-Nr. / Serial-Nr.: 3

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

Nach / According to DIN EN 16630-2015

Made in Germany



Übungsanleitung

Illustration und erklärender Text für schnelles Verstehen.

Fitness-Parkbank

FT-BENCH OT776p

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

1. Liegestütz

Ausgangsposition: Den tiefen Handgriff mit leicht gebeugten Armen fassen.

Bewegungsausführung: Strecken und Beugen der Arme bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der Körperspannung.

Wirkung: Armstrecker – und Brustmuskulatur, frontale Ganzkörperstabilisation



Ausgangsposition



Endposition

2. Kniebeuge

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand vor dem hohen Handgriff. Die Hände fassen den hohen Handgriff.

Bewegungsausführung: Strecken und Beugen der Knie.

Wirkung: Bein- und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

3. Beinheben in Rückenlage

Ausgangsposition: Rückenlage auf der FT-Bench. Hände fassen die vertikalen Handgriffe. Beine sind leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Heben und Senken der Beine.

Wirkung: Bauch



Ausgangsposition



Endposition

4. Ruderzug

Ausgangsposition: Sitz auf der Bodenplatte. Hände fassen schulterbreit den hohen Handgriff. Die Arme sind gestreckt. Die Knie sind gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme beugen und strecken und die Brust Richtung Handgriff ziehen.

Wirkung: Armbeuge- und Rückenmuskulatur



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.

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 47574-0 · Fax -44
info@dr-woff.de · www.dr-woff.de