

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

MULTIFIDUS-TRAINER
907



Allgemeine Gebrauchsanleitung

MULTIFIDUS-TRAINER

907

Allgemeines

Der Multifidus-Trainer 907 ist ein neuartiges Gerät für ein spezielles Training der Multifidi und des M. transversus.

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

Die individuelle Einstellung des Trainingswiderstandes erfolgt durch Abstecken der Gewichte. Beachten Sie, dass der Steckpin immer vollständig eingeschoben wird, so dass die Magnetsicherung wirksam ist.

MULTIFIDUS-TRAINER

907

Individuelle Einstellung des Gerätes

Die erste individuelle Einstellung des Gerätes wird vom Therapeuten bzw. Trainingsleitenden vorgenommen. Der Trainierende sitzt mit aufgerichtetem Oberkörper auf dem Gerät (Neutral-0). Der obere Rücken liegt an Polster A an, das Knie wird von Polster B gestützt. Kleine Personen nutzen die Fußablage.

Position 1: Festlegen der Kniepolster. Das Kniepolster B an die Knie schieben

Position 2: Vertikale Einstellung des Sensors. Der mechanische Sensor liegt an der Wirbelsäule L4/L5 an

Position 3: Horizontale Einstellung des Sensors. Der Trainierende wird aufgefordert ein Hohlkreuz zu bilden (Schmerzfreiheit beachten). Dann den Sensor horizontal zum Rücken führen, so dass das Polster den unteren Rücken berührt. Hierbei steht die Anzeigeeinheit auf 0.

Die entsprechenden Einstellungen der Positionen 1, 2, 3 sind im Trainingsplan zu vermerken.



- A – Polster A
- B – Polster B
- C – Sensor
- D – Fußablage
- E – Anzeigeeinheit
- F – Batteriefach

MULTIFIDUS-TRAINER

907

Achtung

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

Elektronische Anzeigeeinheit (E) für Biofeedback

Das Gerät ist mit elektronischen Anzeigeeinheit ausgestattet, die mit dem Sensor (C) verbunden ist. Die Position oder Bewegung des Sensors wird in der Anzeigeeinheit dargestellt. Somit kann der Trainierende sehr genau seine Bewegungsausführung oder Positionierung seines unteren Rückens kontrollieren. Die Anzeige hilft den Übenden die Übung über den für ihn optimalen Bewegungsbereich auszuführen, die Anzeige eignet sich jedoch nicht für diagnostische Zwecke.

Wichtig

Um die Anzeigeeinheit zu aktivieren, muss vor dem Training das Polster des Sensors 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.

MULTIFIDUS-TRAINER

907

Multifidus-Trainer

Ausgangsposition:

Definition der Bewegungsamplitude bzw.
der »neutralen« Zone



Maximale Bewegungsamplitude:

- Bewegungssensor in der Vertikalen einstellen, L4/L5 (Spina)
- Bewegungssensor in der Horizontalen einstellen, Hohlkreuz bilden, an L4/L5 anlegen, Anzeigeeinheit auf 0
- Maximale Bewegungsamplitude ausführen lassen (Schmerzfreiheit beachten)

Kleine Bewegungsamplitude:

Die Startposition der kleinen Bewegungsamplitude ergibt sich aus der Hälfte des Weges der maximalen Bewegungsamplitude:

Beispiel:

max. Bewegungsamplitude ist 0 – 60

Start: 30

kleine Bewegungsamplitude: 30 – 40

»neutrale« Zone: 30

MULTIFIDUS-TRAINER

907

Bewegungsausführung A:

Dynamisches Beckenaufrichten und Beckenkippen in der vorgegebenen kleinen Bewegungsamplitude

Bewegungsausführung B:

Rudern sitzend; das Becken wird in der vorgeschriebenen »neutralen« Position fixiert. Die »neutrale« Position ergibt sich aus der Hälfte des Weges der maximalen Bewegungsamplitude. Der Trainierende greift die Seilzüge und führt die Ruderbewegung durch; das Becken bleibt während des Trainings fixiert und der obere Rücken liegt am Rückenpolster an.

Wirkung:

M. multifidus; M. transversus



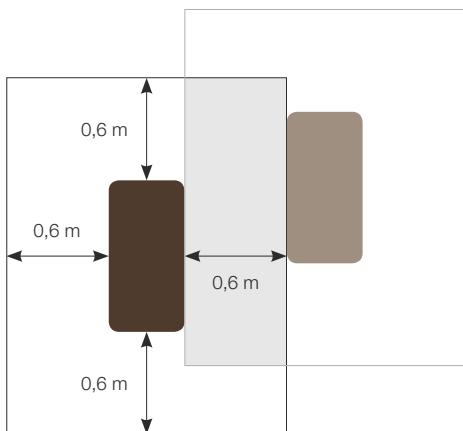
Bewegungsausführung A

MULTIFIDUS-TRAINER

907

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 201 / B 95 / H 170 cm

Gesamtfläche: 1,9 m²

Gerätegewicht: ca. 182 kg

Max. Trainingsgewicht: 75 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

MULTIFIDUS-TRAINER

907

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Multifidus-Trainer 907* eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training an dem Gerät tauglich sind.

Warnhinweis zu unbeaufsichtigten Kindern

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz des *Multifidus-Trainer 907* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

MULTIFIDUS-TRAINER

907

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.

MULTIFIDUS-TRAINER

907

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.

