

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

PLANX™  
358



Allgemeine Gebrauchsanleitung

## Allgemeines

Der *Planx™ 358* ist für das gesundheitsorientierte Rumpfmuskeltraining konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

## Anwendungsbereiche

Der *Planx™ 358* 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.

# PLANX™

## 358

### Individuelle Einstellung des Gerätes

Der *Planx™ 358* ist so konstruiert, dass sich die Ausgangspositionen für jeden erwachsenen Benutzer individuell für die Übung einstellen lassen. Zur individuellen Positionierung werden die Fußstützen (1) entsprechend der Körpergröße in Richtung Kniepolster (3) auf den Gleitschienen (6) geschoben.

**PLANX™**  
**358**



Fußstützen (1)

Unterarmpolster (2)

Kniepolster (3)

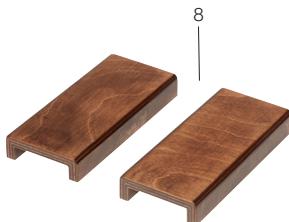
Bodenschoner (4)  
unter Bodenplatte

Bodenplatte (5)

Gleitschienen (6)

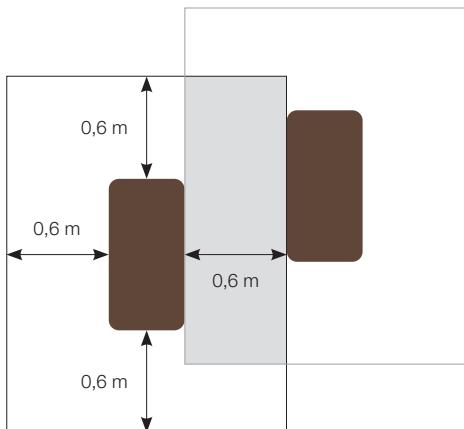
Handgriffe (7)

2 Bewegungsbegrenzer (8)



## 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:

Die Fußstützen (1) werden entsprechend der Körpergröße in Richtung Kniepolster (3) auf den Gleitschienen (6) geschoben. Die Unterarme werden auf dem Unterarmpolster (2) abgelegt. Die Knie werden auf dem Kniepolster (3) positioniert. Die Hände fassen die Handgriffe (7). Anschließend werden die Beine gestreckt und die Fußspitzen auf den Fußstützen (1) positioniert.

Dabei stabilisiert sich der Übende über seine Arme am Armpolster und an den Handgriffen. Achten Sie darauf, dass die Oberarme immer in einem rechten Winkel zum Armpolster bleiben, es besteht sonst Absturzgefahr.

### Bewegungsausführung:

Der Trainierende hebt den Oberkörper und das Gesäß. Langsames wechselseitiges Strecken und Beugen der Beine ergeben einen Bewegungszyklus.

### Wirkung:

Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

**1. Trainingsintensität**

Langsame Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht.

**2. Ausführung**

Langsames wechselseitiges Beugen und Strecken der Beine.

**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
- Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparates insbesondere Schulter/Arm/Hand
- Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen
- Schwangerschaft
- Herz-Kreislauferkrankungen

## Technische Daten

### Planx™ 358

Aufstellmaße: L 233 / B 87 / H 81 cm

Gesamtfläche: ca. 1,5 m<sup>2</sup>

Gerätegewicht: ca. 40 kg

Zugelassen für: 1 Person max. 135 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.

## Warnhinweis für untrainierte Personen

Für untrainierte und kleine Personen empfehlen wir die Bewegungsamplitude (Bewegungsweg) zu begrenzen, um Positionen zu vermeiden, die der Trainierende eventuell nicht sicher stabilisieren kann.

Achtung: Die Übung ist ausschließlich für gesunde Personen mit entsprechender Kraft- und Koordinationsfähigkeit geeignet. Die ersten Übungen sollten mit Hilfestellung durch den Trainer durchgeführt werden.

## Sicherheitsrelevant: 2 Bewegungsbegrenzer

Die zwei Bewegungsbegrenzer (8) lagern im Freiraum der Bodenplatte (5) zwischen den beiden Gleitschienen (6). Bei Bedarf werden die Bewegungsbegrenzer (8) am Ende der rechten und linken Gleitschiene (6) eingelegt – siehe Abbildung.



Lagern der Bewegungsbegrenzer (8)



Einsatz der Bewegungsbegrenzer (8)

## Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der *Planx™ 358* 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

<b>Fetten der Gewinde</b>	mindestens alle 12 Monate
<b>Austausch Rastbolzen</b>	mindestens alle 12 Monate
<b>Austausch Sicherheitsgriffe</b>	mindestens alle 12 Monate
<b>Austausch Polster</b>	nach Bedarf