

SPLIT SQUAT

328



Allgemeine Gebrauchsanleitung

SPLIT SQUAT

328

Allgemeines

Der *Split Squat 328* ist für das gesundheitsorientierte Beintraining konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereiche

Der *Split Squat 328* 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.

SPLIT SQUAT

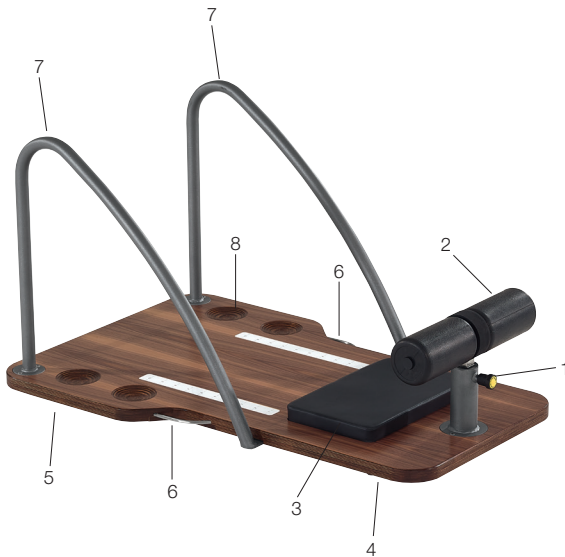
328

Individuelle Einstellung des Gerätes

Der *Split Squat 328* ist so konstruiert, dass sich die Ausgangspositionen für jeden erwachsenen Benutzer individuell für die Übung einstellen lassen. Zur individuellen Positionierung des Beinpolsters (2) nutzen Sie den Rastbolzen (1). Ziehen Sie den Rastbolzen und verschieben Sie das Beinpolster (2) in die gewünschte Position. Achten Sie bei der Höhenverstellung darauf, dass der Rastbolzen (1) wieder ordentlich einrastet. Die exakte individuelle Einstellung ist von der Körpergröße des Übenden abhängig. Nach dem Verstellen kontrollieren Sie die Verrastung, in dem Sie versuchen das Beinpolster (2) zu verschieben. Die Höhe der Einstellung hat Einfluss auf den Schwierigkeitsgrad der Übung - je höher umso schwieriger.

SPLIT SQUAT

328



Rastbolzen (1)

Beinpolster (2)

Kniepolster (3)

Bodenschoner (4)
unter Bodenplatte

Bodenplatte (5)

Aufnahmepunkt für elasti-
sche Bänder (6) - max. 5 kg
Widerstand

Handgriffe (7)

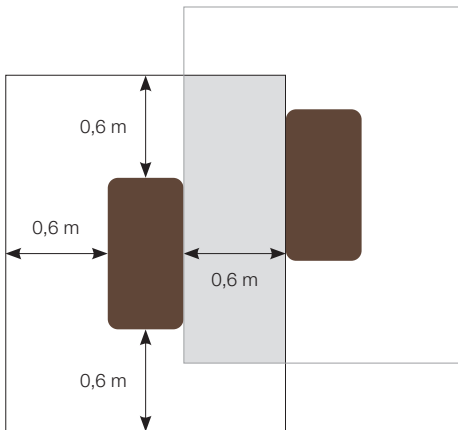
Mulden zur Aufnahme eines
Medizinballes (8)

SPLIT SQUAT

328

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.



SPLIT SQUAT

328

Übung für die Bein- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition:

Das Beinpolster (2) mit Rastbolzen (1) in Höhe einstellen. Die Höhe der Einstellung hat Einfluss auf den Schwierigkeitsgrad der Übung - je höher umso schwieriger. Die Hände fassen die Handgriffe (7). Das linke Bein auf dem Beinpolster (2) positionieren.

Das Knie des linken Beines Richtung Kniepolster (3) führen. Der Trainierende kniet aufrecht. Der rechte Arm wird über dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung:

Langsames Strecken und Beugen des rechten Beines. Gleichzeitig den rechten Arm senken und den linken Arm über den Kopf führen.

Wirkung:

Bein- und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition

Abgebildete Sandsack-Hantel ist optionales Zubehör zur Steigerung der Trainingsintensität



Endposition

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

SPLIT SQUAT

328

1. Trainingsintensität

Langsame Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht. Trainierte Personen können zusätzlich ein elastisches Band (Widerstand max. 5 kg) nutzen. Trainieren Sie die Übung so lange mit Griff am Handgriff bis Sie die Übung sicher beherrschen.

2. Ausführung

Langsames, kontinuierliches Strecken und Beugen des Beines (einbeinige Kniebeugen).

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
- Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen
- Schwangerschaft
- Herz-Kreislauferkrankungen

SPLIT SQUAT

328

Technische Daten

Split Squat 328

Aufstellmaße: L 148 / B 94 / H 75 cm

Gesamtfläche: ca. 1,5 m²

Gerätengewicht: ca. 50 kg

Zugelassen für: 1 Person max. 135 kg

Max. Zusatzlast 5 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.

SPLIT SQUAT

328

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der *Split Squat 328* 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 Verstellereinheiten, 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 Rahmenteile 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

Fetten der Gewinde	mindestens alle 12 Monate
Austausch Rastbolzen	mindestens alle 12 Monate
Austausch Sicherheitsgriffe	mindestens alle 12 Monate
Austausch Polster	nach Bedarf