

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

**SPLIT SQUAT OT**  
773



Allgemeine Gebrauchsanleitung

# SPLIT SQUAT OT

## 773

### Allgemeines

Der *Split Squat OT 773* ist für das gesundheitsorientierte Beintraining konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

### Anwendungsbereiche

Der *Split Squat OT 773* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen 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.

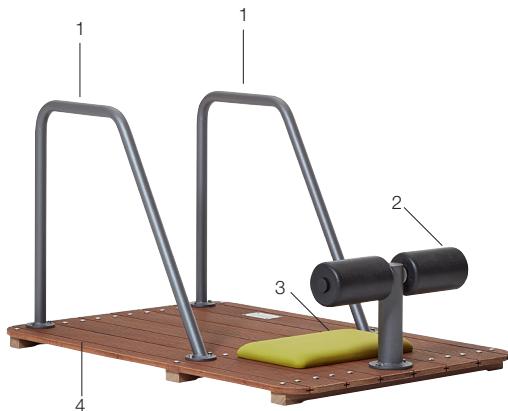
Weiter auf der folgenden Seite.

# SPLIT SQUAT OT

## 773

### Individuelle Einstellung des Gerätes

Der *Split Squat OT 773* ist so konstruiert, dass eine Einstellung nicht notwendig ist.



Handgriffe (1)

Beinpolster (2)

Kniepolster (3)

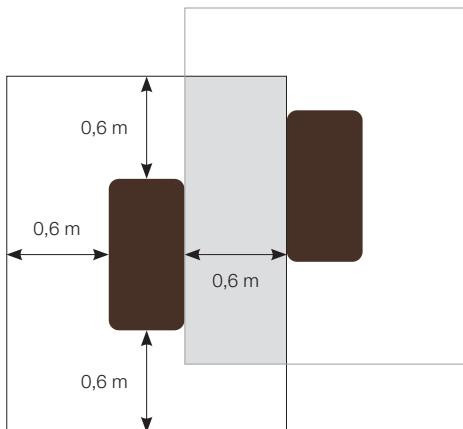
Bodenplatte (4)

# SPLIT SQUAT OT

## 773

### Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



# SPLIT SQUAT OT

## 773

### Übung für die Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Die Hände fassen die Handgriffe (1). Das linke Bein auf dem Beinpolster (2) positionieren. Das Knie des linken Beines soll das Kniepolster (3) berühren können. Der Trainierende kniet aufrecht. Der rechte Arm wird über dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Langsames Strecken und Beugen des linken Beines.

Wirkung: Bein- und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

# SPLIT SQUAT OT

## 773

### 1. Trainingsintensität

Langsame Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht.

### 2. Ausführung

Langsames, kontinuierliches Strecken und Beugen des Beines.

### 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
- Schwangerschaft
- Herz-Kreislauferkrankungen

# SPLIT SQUAT OT

## 773

### Technische Daten

#### Split Squat OT 773

Aufstellmaße: L 150 / B 100 / H 85 cm

Gesamtfläche: ca. 2 m<sup>2</sup>

Gerätegewicht: ca. 55 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. Barfuß-Training ist verboten. 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 OT

## 773

### Umgebungsbedingungen

Der *Split Squat OT 773* ist für das Training im Außenbereich konzipiert. Transport, Lagerung und Einsatz ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Temperatur zwischen 5 – 40°C liegen.

**Achtung:** Bei Frostgefahr und Schnee darf das Gerät keinesfalls genutzt werden. Rutschgefahr!

### 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. Diese visuelle Inspektion betrifft insbesondere die Holzelemente bezüglich Rissbildung und Absplitterungen. 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 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. Hygienehinweis: Polsterflächen sind beim Training vom Trainierenden mit einem sauberen Handtuch zu bedecken.

# SPLIT SQUAT OT

## 773

**Achtung:** Bei den eingesetzten Hölzern Bambus, Bankirai und Fichte handelt es sich um Naturprodukte, die der Witterung ausgesetzt sind. Dr. WOLFF kann keine Garantie für leichte Verformungen, Farbänderungen oder Riss- und Spreißbildung übernehmen. Dieses kann man grundsätzlich bei keiner Holzart im Außenbereich gewährleisten.

Regelmäßiges Ölen, mindestens einmal jährlich, erhält nicht nur die Farbe, sondern wirkt auch gegen Rissbildung.

Die Geräte mit einem Bodenelement aus Fichte müssen in einem überdachten Bereich stehen. Es ist erforderlich die Bodenplatten regelmäßig zu streichen, um langfristig den Wetterschutz zu erhalten. Bezeichnung der Lasur: Brilux Dauerschutzlasur 580 / Farbe: Nussbaum 8410.