

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

**STANDING-STABILISATION**  
927



Allgemeine Gebrauchsanleitung

# STANDING-STABILISATION

## 927

### Allgemeines

Der *Standing-Stabilisation 927* 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.



- A – Anzeigeeinheit
- B – Polster/Sensor
- C – Batteriefach
- D – Höhenverstellung
- E – Kurzhantelablage

# STANDING-STABILISATION

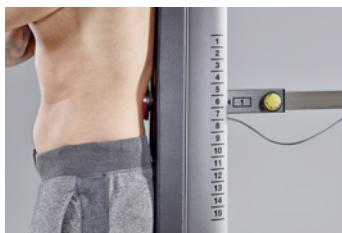
## 927

### Individuelle Einstellung des Gerätes

Die erste individuelle Einstellung des Gerätes wird vom Therapeuten bzw. Trainingsleitenden vorgenommen. Der Trainierende steht mit aufgerichtetem Oberkörper auf dem Gerät (Neutral-0). Der obere Rücken und das Gesäß liegen am Polster an. Die Knie sind leicht gebeugt.

Position 1: Vertikale Einstellung des Sensors. Der Sensor liegt in der Höhe der Wirbelsäule L4/L5 an.

Position 2: 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.



# STANDING-STABILISATION

## 927

### Elektronische Anzeigeeinheit (A) für Biofeedback

Das Gerät ist mit elektronischen Anzeigeeinheit ausgestattet, die mit dem Sensor (B) 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.

### Achtung

Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nur mit den werksseitig angegebenen Zusatzlasten von 2 x 15 kg betrieben werden.

# STANDING-STABILISATION

## 927

### Standing-Stabilisation

#### 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

# STANDING-STABILISATION

927

## Bewegungsausführung A:

Die vom Therapeuten vorgegebene Anzeigeeinheit beachten und das Becken in der vorgeschriebenen »neutralen« Position fixieren. Beidarmiges Heben und Senken der Kurzhanteln ergeben einen Bewegungszyklus. Die Bewegung wird mit mäßigem Tempo und konzentriert durchgeführt.

## Bewegungsausführung B:

Die Kurzhanteln werden in Vorhalte gebracht; langsames Beckenaufrichten und Beckenkippen in der vorgeschriebenen kleinen Bewegungsamplitude. Die Bewegungen werden mit mäßigem Tempo und konzentriert durchgeführt.

## Wirkung:

M. multifidus; M. transversus



Ausgangsposition

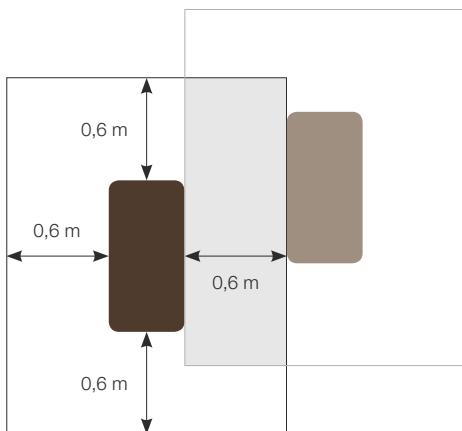
**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

# STANDING-STABILISATION

## 927

### 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 131 / B 95 / H 178 cm

Gesamtfläche: 1,25 m<sup>2</sup>

Gerätegewicht: ca. 83 kg

Max. Trainingsgewicht: 2 x 15 kg Kurzhanteln

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

# STANDING-STABILISATION

## 927

### Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Standing-Stabilisation 927* 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 *Standing-Stabilisation 927* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

# STANDING-STABILISATION

## 927

### 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.

# STANDING-STABILISATION

## 927

### 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.

