

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

TRANSVERSUS-TRAINER
917



Allgemeine Gebrauchsanleitung

TRANSVERSUS-TRAINER

917

Allgemeines

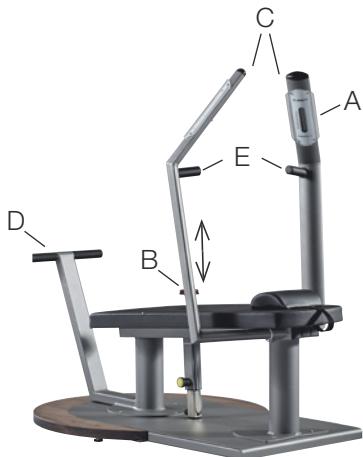
Der Transversus-Trainer 917 ist ein neuartiges Gerät für das Auftrainieren des M. transversus. Dieses Gerät ist mit einem Bewegungssensor ausgestattet, so dass die Bewegung ausgesprochen kontrolliert durchgeführt werden kann.

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.

TRANSVERSUS-TRAINER

917



- A – Anzeigeeinheit
- B – Sensor
- C – Batteriefach
- D – Fußablage
- E – Handgriffe

Individuelle Einstellung des Gerätes

Eine Voreinstellung des Gerätes ist nicht notwendig, da keine Verstelleinheiten vorhanden sind.

Achtung

Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes.

TRANSVERSUS-TRAINER

917

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.

TRANSVERSUS-TRAINER

917

Transversus-Trainer

Ausgangsposition:

Der Trainierende sitzt am vorderen Polsterrand der Liegefläche. Ein Fuß wird auf die Fußstütze gesetzt, um sich komfortabel in die Rückenlage zu begeben. In Rückenlage beide Füße auf die Fußstütze setzen. Für den Trainingskomfort das Kopfpolster unter den Kopf positionieren. Die Handgriffe fassen. Eine isometrische Armstreckbewegung durchführen. Hüft- und Kniegelenk sind in 90° Position. Definition der Bewegungsamplitude bzw. der »neutralen« Zone.

Maximale Bewegungsamplitude:

- Lage des Bewegungssensors in der Horizontalen kontrollieren, Hohlkreuz bilden, an L4/L5 anlegen, Wert der Anzeigeeinheit notieren
- Maximale Bewegungsamplitude ausführen lassen (Schmerzfreiheit beachten), Becken aufrichten

Kleine Bewegungsamplitude:

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

Beispiel: max. Bewegungsamplitude ist 20–60

Start: 40

kleine Bewegungsamplitude: 40–50

»neutrale« Zone: 40

TRANSVERSUS-TRAINER

917

Bewegungsausführung A:

Dynamisches Beckenaufrichten und Beckenkippen in der vorgegebenen kleinen Bewegungsamplitude.

Bewegungsausführung B:

Wechselseitiges Beinstrecken mit fixiertem Becken. Das Becken in der vorgegebenen Position fixieren. Bitte den entsprechenden Wert an der Anzeigeeinheit ablesen. Wechselseitiges Beinstrecken ergibt einen Bewegungszyklus. Das Becken in dieser Position aktiv stabilisieren.

Wirkung:

M. transversus



Ausgangsposition

Bewegungsausführung A

Dynamisches Beckenaufrichten und Beckenkippen



Bewegungsausführung B

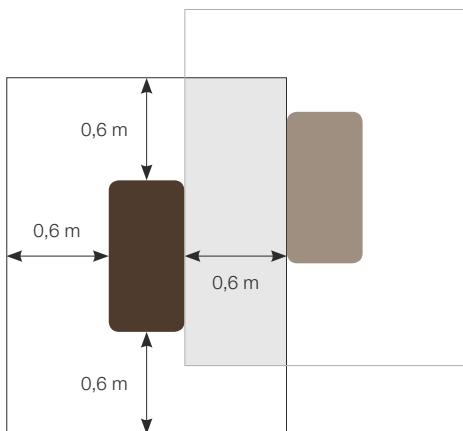
Wechselseitiges Beinstrecken

TRANSVERSUS-TRAINER

917

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 139 / B 95 / H 145 cm

Gesamtfläche: 1,32 m²

Gerätegewicht: 83 kg

Max. Trainingsgewicht:

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

TRANSVERSUS-TRAINER

917

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Transversus-Trainer 917* 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 *Transversus-Trainer 917* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

TRANSVERSUS-TRAINER

917

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.

TRANSVERSUS-TRAINER

917

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.



Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH
Postfach 2767 · 59717 Arnsberg · Germany
Tel. +49 2932 47574-0 · Fax -44
info@dr-wolff.de · www.dr-wolff.de