

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

PHYSIO STIXX 520



Gebrauchsanleitung



Erklärung der Bildzeichen



In der Bedienungsanleitung steht dieses Symbol für Gefahr



Gebrauchsanweisung



Das Gerät darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden.

Inhaltsübersicht

| | Seite |
|--|-------|
| 1. Allgemeines | 3 |
| 2. Anwendungsbereich | 3 |
| 3. Besonderer Hinweis / Kontraindikationen | 3 |
| 4. Individuelle Einstellung des Gerätes | 4 |
| 5. Training mit den PHYSIO STIXX | 5 |
| 6. Aufstellen des Gerätes | 9 |
| 7. Technische Informationen | 9 |
| 8. Warnhinweise | 10 |
| 9. Pflege und Instandhaltung | 11 |

Gültig für das Gerät PHYSIO STIXX 520

Diese Gebrauchsanweisung gilt als Bestandteil des Gerätes. Sie ist so aufzubewahren, dass es die Bediener des Gerätes jederzeit nutzen können.

Stand der Information: 5/2025

1. Allgemeines

Die PHYSIO STIXX sind als Zubehör für den Dr. WOLFF Seilzug Medi Pull 757 konzipiert. Sie eignen sich für zahlreiche Kraft- und Stabilisationsübungen in Kombination mit dem Seilzug. Dehnübungen und Übungen für die Mobilisation (insbesondere für das Schultergelenk) sind ebenfalls möglich. Der PHYSIO STIXX kann einzeln, paarweise und in Kombination mit einem Seilzug genutzt werden. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

2. Anwendungsbereich

Zweckbestimmung

Die PHYSIO STIXX ermöglichen ein leichtes Krafttraining in Kombination mit einem Seilzug unter Entlastung des Schultergelenks.

Der PHYSIO STIXX ist für den Einsatz im Innenbereich in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen konzipiert und entspricht der DIN EN ISO 20957 T 1 Klasse S, I. 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. Der Besitzer/Betreiber ist verpflichtet dem Benutzer alle Warnungen und Anweisungen zu übermitteln.

3. 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
- Sehr starke Schmerzen, die keine Tendenz zur Besserung zeigen

4. Individuelle Einstellung des Gerätes

Der PHYSIO STIXX benötigt keine Einstellung oder Justierung.

Beachten Sie die Positionierung des PHYSIO STIXX bei den einzelnen Übungen.

Das gilt insbesondere wenn der PHYSIO STIXX in Kombination mit einem Seilzug angewendet wird.

- Kugel als Handgriff (1)
- Öse zur Aufnahme eines Karabinerhakens (2)
- Gummi-Bodenelement (3)



5. Training mit den PHYSIO STIXX

Nachstehend finden Sie Übungsbeispiele. Weitere Übungen sind in der separaten Übungsbroschüre dargestellt. Der PHYSIO STIXX kann als Einzelgerät, paarweise oder in Kombination mit dem Seilzug eingesetzt werden.

Dehnübung

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Der PHYSIO STIXX befindet sich ca. 0,5 m vor dem Körper. Beide Hände liegen auf der Kugel.

Bewegungsausführung: Die Arme vor den Körper führen. In der Hüfte ca. 90 Grad beugen. Dabei den Rücken gerade lassen. Den Kopf in Verlängerung des Rückens zwischen den Armen halten. In dieser Dehnposition ca. 30 Sekunden bleiben. Danach zurück in die Ausgangsposition gehen.

Wirkung: Dehnung der Beinrückseite unter Entlastung des Rückens.



Ausfallschritt

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Die PHYSIO STIXX befinden sich schulterbreit ca. 0,5 m vor dem Körper. Beide Hände liegen auf den Kugeln.

Bewegungsausführung: Das linke Bein einen Schritt nach hinten führen. Dabei auf den PHYSIO STIXX abstützen. Das rechte Bein im Kniegelenk beugen und nahezu hinknieen. Den Boden dabei nicht mit dem Knie berühren. Anschließend das Bein strecken und in die Ausgangsposition zurückführen.

Wirkung: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



Training in Kombination mit dem Seilzug

Ruderzug

Ausgangsposition: Den Schlitten des Seilzuges auf der Höhe der Öse des PHYSIO STIXX einstellen. Den Karabinerhaken des Seilzuges in die Öse des PHYSIO STIXX einhaken. Den PHYSIO STIXX in leichter Schräglage, wie abgebildet, mit gestrecktem Arm vor dem Körper positionieren. Die Hand liegt auf der Kugel und übt leichten Druck auf die Kugel aus.

Bewegungsausführung: Den PHYSIO STIXX zum Körper ziehen und den Arm bis ca. 90 Grad im Ellenbogen beugen. Danach den Arm wieder strecken.

Wirkung: Schulter-, Rücken- und Armbeugemuskulatur unter Entlastung des Schultergelenks.



PHYSIO STIXX 520

Training in Kombination mit dem Schulterblattfixator

Im Rahmen der Schultertherapie und Nachsorge können die PHYSIO STIXX paarweise in Kombination mit dem Rhomboflex eingesetzt werden.

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz im Rhomboflex. Die PHYSIO STIXX ca. mittig der Oberschenkel rechts und links positionieren. Die Hände liegen auf den Kugeln. Die Arme sind leicht gebeugt und etwa auf Schulterhöhe angehoben und an den Armpolstern des Rhomboflex angelegt.

Bewegungsausführung: Gleichzeitiges rückwärtsführen der Arme.

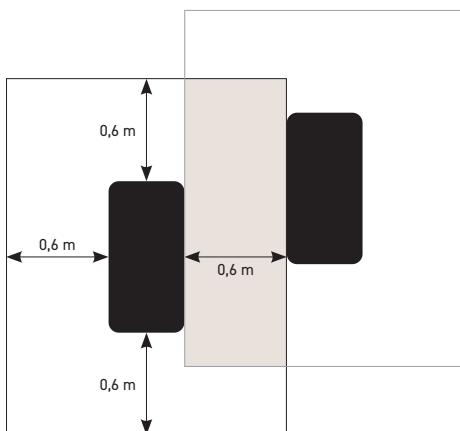
Danach die Arme in die Ausgangsposition zurückführen.

Wirkung: Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur unter Entlastung des Schultergelenks



6. 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. Das gilt insbesondere für den Einsatz in Kombination mit dem Seilzug.



7. Technische Informationen

Maße

L 80, 90, 100, 110, 120, 130 cm

Gesamtfläche

ca. 0,5 m²

Gewicht

Transportwagen inklusive 6 PHYSIO STIXX ca. 7,5 kg

Maximale Zusatzlast an der Öse

20 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg plus 20 kg Zusatzlast

8. Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Die vorgeschlagenen Übungen eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Beachten Sie die Kontraindikationen, die allgemeinen Regeln und Anwendungshinweisen. Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nicht mit offenen Wunden und nur in geeigneter Kleidung genutzt werden.

Wichtiger Warnhinweis

PHYSIO STIXX dürfen nicht auf glatten Böden eingesetzt werden. Prüfen Sie vor dem Training, ob die Gummi-Bodenelemente (3) auf dem Untergrund rutschsicher stehen. Beim Training mit der Verbindung zum Kabelzug muss grundsätzlich ein leichter Druck auf die Kugel (1) ausgeübt werden, um ein Wegrutschen des Bodenelementes zu verhindern.

Hinweis Transportwagen

Der Transportwagen dient der Aufbewahrung der PHYSIO STIXX.
Er darf nicht in der Vertikalen durch Druck belastet werden!



Warnhinweis zu unbeaufsichtigten Kindern

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der PHYSIO STIXX ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

9. Pflege und Instandhaltung

Das Sicherheitsniveau des PHYSIO STIXX kann nur aufrechterhalten werden, wenn er 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 Oberfläche und Festigkeit der Kugel (1), die Öse (2), den Holzstab selbst und das Gummi-Bodenelement (3).

Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszutauschen oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.

Die Kugel (3) ist regelmäßig mit einem feuchten Tuch zu reinigen. Die Holzteile des PHYSIO STIXX und des Transportwagens sollte in regelmäßigen Abstand mit einem geeigneten Öl (z. B. aus dem NOHRD Pflege Set: <https://www.nohrd.com/de/nohrd-pflege-set.html>) eingeölt werden.

Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nicht trainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen sind.

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH
Möhnenstr. 55 · 59755 Arnsberg · Germany
Tel. +49 2932 47574-0 · Fax -44
info@dr-wolff.de · www.dr-wolff.de

Stand 5/2025 – Technische Änderungen vorbehalten



Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH
Möhnenstr. 55 · 59755 Arnsberg · Germany
Tel. +49 2932 47574-0 · Fax -44
info@dr-wolff.de · www.dr-wolff.de