

Gebrauchsanweisung

Art.-Nr. 11 148 6100
11 148 6126
11 148 6113
11 148 6139

Sport-Thieme®

Seilzugapparat Explosiv

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie das Gerät benutzen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Gebrauchsanweisung zu Art.-Nr. 11 148 6100

11 148 6126

11 148 6113

11 148 6139

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	3
Bestimmungsgemäße Verwendung	3
Risiko und Gefahr bei unsachgemäßer Anwendung	3
Wandmontage	4
Montage mit Stativ	4
Montage mit Turmkomponente	4
Funktionskontrolle	5
Gerät einstellen	5
Trainingsanleitung	6
Indikationen und Kontraindikationen	7
Instandhaltung, Wartung und Pflege	8
Reparatur und Wartungsarbeiten	8
Technische Daten	8
Abbildungen Seilzugapparat Explosiv mit Bezeichnung	9
Anhang 1: Montageskizze Wandmontage	10
Anhang 2.1: Montageskizze für Montage am Stativ	11
Anhang 2.2: Abbildung Stativ für Zugapparat	12
Anhang 2.3: Max. zulässiger Trainingsbereich beim Training mit Stativ	13
Anhang 3: Turmkomponente für Zugapparate	14
Gefahren- und Sicherheitshinweise	15

Sicherheitshinweise

In dieser Gebrauchsanweisung finden Sie wichtige Hinweise für die Bedienung, den Betrieb und die Pflege Ihres Gerätes im Bereich der medizinischen Trainingstherapie. Lesen Sie unbedingt vor der Inbetriebnahme des Gerätes oder der Aufnahme des Trainingsbetriebes diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch. Nur so ist sichergestellt, dass das Gerät sicher und gefahrlos betrieben werden kann. Bei Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung können Gefahren für den Benutzer oder Dritte oder Schäden am Gerät auftreten. Bedenken Sie bitte, dass die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanweisung zum Verlust der Garantie- und Gewährleistungsansprüche führt.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Geräte der Medical Line sind für den Einsatz in der medizinischen Trainingstherapie (MTT) konzipiert. Der Seilzugapparat Explosiv ist ein Medizinprodukt der Klasse 1 und entspricht den Anforderungen der DIN Norm EN 957 Teil 1 und 2 (Klasse S) über stationäre Trainingsgeräte sowie der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EWG und dem Medizinproduktegesetz MPG. Die Trainingsgeräte der Klasse S sind für die Verwendung in Trainingsräumen konzipiert, deren Zugang und Aufsicht speziell vom Eigentümer (bzw. der Person, welche die gesetzliche Verantwortung trägt) geregelt wird. Das Trainingsgerät darf nur unter Aufsicht und nach Einweisung durch qualifiziertes Fachpersonal eingesetzt und benutzt werden.

Risiko und Gefahr bei unsachgemäßer Anwendung

VORSICHT!

Setzen Sie das Gerät nur im Rahmen der bestimmungsgemäßen Verwendung ein. Ihr Trainingsgerät darf nur unter Aufsicht und nach Einweisung durch qualifiziertes Fachpersonal eingesetzt werden. Es ist sicherzustellen, dass keine unbefugten Personen oder Kinder die Trainingsräume unbefugt betreten können. Kinder und Jugendliche dürfen niemals unbeaufsichtigt an das Gerät, da mit Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.

HINWEIS!

Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig und zwar von deren Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw. Ihr Trainingsgerät wird montiert angeliefert. Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle. Die Standsicherheit Ihres Trainingsgerätes ist eine wichtige Voraussetzung für ein effektives Training.

HINWEIS!

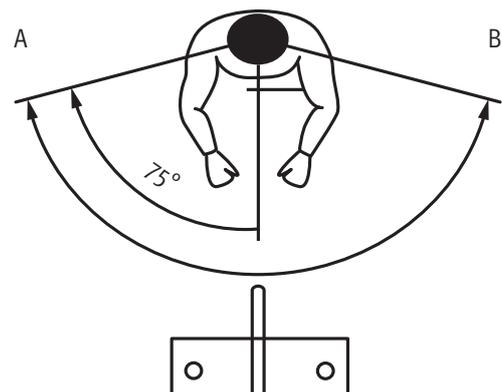
Beachten Sie die entsprechenden Hinweise in dieser Gebrauchsanweisung für die Wandmontage oder die Montage mit dem Stativ. Das Gerät ist mit Bauteilen ausgestattet, die beim Training im näheren Umfeld stehende Personen verletzen können. Dazu gehören folgende bewegliche Teile: Einhandgriff mit Zugseil, bei Training eventuell vorhandene weitere Zubehörteile (siehe Zubehör).

HINWEIS!

Stellen Sie Ihr Trainingsgerät so auf, dass diese Teile durch eine entsprechende Platzierung (z.B. zur Wand) und mit genügend Freiraum zum nächsten Gerät (mindestens 2 Meter) gefahrlos für den Anwender und dritte Personen genutzt werden können. Das Trainingsgerät darf nur im beaufsichtigten Bereich eingesetzt werden. Während des Trainings darf sich niemand im Trainingsbereich des Gerätes aufhalten. Es darf zum sicheren Betrieb nur Original-Zubehör verwendet werden. Die Einstellungen am Gerät sind mit der nötigen Sorgfalt vorzunehmen. Beachten Sie hierzu die entsprechenden Passagen in dieser Gebrauchsanweisung!

VORSICHT!

Sollten Sie sich für den Kauf eines Zugapparates in der Ausführung Seilzugapparat Explosiv ohne Schutzverkleidung entschieden haben, so ist darauf zu achten, dass dieses Gerät ohne Schutzverkleidung geliefert wird. Beim Training mit diesem Gerät muss der Patient immer Blickkontakt (siehe Grafik) mit dem Gewichtsblock halten. Es besteht erhöhte Verletzungsgefahr durch sich frei bewegende Teile (Seile und Gewichtsplatten).



(Grafik Blickkontakt)

VORSICHT!

Achten Sie vor jedem Training auf die richtige biomechanische Positionierung (individuelle Anpassung der Verstellmöglichkeiten auf anatomische Gegebenheiten). Achten Sie vor jedem Training auf die korrekte Arretierung der Verstelleinrichtungen. Die Verstelleinrichtungen dürfen nicht vorstehen oder herausragen.

VORSICHT!

Sollten Sie an Ihrem Gerät eine Beschädigung oder einen Defekt feststellen, so legen Sie das Gerät unverzüglich still. Ihr Trainingsgerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden! Nehmen Sie keine eigenmächtigen Umbauten oder Veränderungen an Ihrem Trainingsgerät vor.

WICHTIG!

Jeder Trainierende muss vom Aufsichtspersonal auf die Gefahren- und Sicherheitshinweise hingewiesen werden.

Wandmontage

Die Wandfläche zur Montage des Zugapparates muss eben und senkrecht sein (Überprüfen mit einer Wasserwaage).

VORSICHT!

Fehlerhafte Befestigung des Zugapparates an der Wand kann zum Umstürzen des Gerätes führen! Dabei bestehen Verletzungsrisiken für alle sich in der Nähe aufhaltenden Personen sowie die Gefahr von Sachbeschädigungen!

WICHTIG!

Zugapparat immer mit 4 Schrauben an der Wand befestigen!

Sie finden in der oberen und unteren Abschlussplatte des Zugapparates je 2 Bohrungen für die Wandbefestigung (siehe Anhang 1: Montageskizze Wandmontage).

Der Zugapparat darf nur an eine ausreichend tragfähige Wand montiert werden. Die Montage an Leichtbauwände (z.B. Rigipswände) ist nicht zulässig. Der Wandaufbau und die Tragfähigkeit der Wand entscheiden über das Befestigungsverfahren, aus diesem Grund liefern wir Ihnen auch kein Befestigungsmaterial mit. Jede Schraube (4 Stück) muss einer Zugkraft von mindestens 1200 N (ca. 120 kp) standhalten. Bei Unklarheiten ziehen Sie unbedingt einen Baufachmann zu Rate.

Montage mit Stativ

Die Standsicherheit Ihres Trainingsgerätes ist eine wichtige Voraussetzung für ein unfallfreies Training. Die Standfläche muss eben und waagrecht sein (überprüfen mit einer Wasserwaage). Montieren Sie das Stativ mit dem beigelegten Montagematerial (siehe Anhang 2.1 und 2.2: Montageanleitung Stativ). Ziehen Sie im ersten Schritt die Schrauben nur lose an. Erst nach dem Anbau des Zugapparates, der mit 4 Schrauben am Stativ befestigt wird, werden alle Schrauben fest angezogen. Eventuelle Unebenheiten im Boden können mit den verstellbaren Füßen des Statives ausgeglichen werden, um einen sicheren Stand des Trainingsgerätes zu erreichen.

Montage mit Turmkomponente

Die Standsicherheit Ihres Trainingsgerätes ist eine wichtige Voraussetzung für ein unfallfreies Training. Die Standfläche muss eben und waagrecht sein (überprüfen mit einer Wasserwaage). Die Turmkomponente lässt sich ab 3 Seilzugstationen einsetzen. Es lassen sich dabei unterschiedliche Geräte miteinander kombinieren. Montieren Sie die Turmkomponente entsprechend der Bilder im Anhang 3 mit dem beiliegenden Montagematerial. Ziehen Sie im ersten Schritt die Schrauben nur lose an. Erst nach dem Anbau des Zugapparates, der mit 4 Schrauben befestigt wird, werden alle Schrauben fest angezogen. Eventuelle Unebenheiten im Boden können mit den verstellbaren Bodenausgleichsschrauben der Turmkomponente korrigiert werden, um einen sicheren Stand der Trainingsgeräte zu erreichen.

Funktionskontrolle

Kontrollieren Sie vor Trainingsbeginn den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes:

- Seile auf sichtbare Beschädigungen prüfen
- Seile müssen ohne Behinderung in den Rollen laufen
- Rastbolzen der Verstelleinrichtungen auf Funktion kontrollieren – Rastbolzen muss vollständig eingerastet sein.
- Zubehör muss mit Karabiner sicher befestigt sein (Karabiner auf Funktion kontrollieren)
- Standsicherheit kontrollieren (entsprechende Befestigungen bei Wandmontage bzw. Montage mit Stativ)
- Schutzverkleidung muss vollständig vorhanden und unbeschädigt sein
- Schraubverbindungen auf festen Sitz prüfen
- Schweißverbindungen – Sichtprüfung
- Anschlag für Bewegungsbegrenzung – Sichtprüfung

Gerät einstellen

VORSICHT!

Bei der Einstellung des Gerätes besteht Quetsch- und Verbrennungsgefahr! Halten Sie immer die zu verstellenden Geräteteile fest, bevor Sie eine Entriegelung mit dem Rastbolzen vornehmen. Verstellen Sie nie das Gerät unter Belastung! Versuchen Sie nie, die Gewichte durch Anfassen der Seile zu heben oder zu bremsen. Bei Durchrutschen des Seiles in den Händen besteht Verbrennungsgefahr! Betätigen Sie den Karabiner beim Wechsel von Zubehör vorsichtig! Der Karabiner ist im Schnapperbereich z.T. scharfkantig, was zu Verletzungen führen kann.

Einstellung der Belastung:

Die Einstellung der Gewichtslast erfolgt über einen Gewichtsstecker (1).

Die Gewichtsabstufung beträgt bei der Nutzung von:

- 1 Seilende: ein Sechstel des abgesteckten Gewichtes (ca. 0,33 kg...9 kg)
- 2 Seilenden: (d.h. beide Seilenden werden miteinander gekoppelt)
ein Drittel des abgesteckten Gewichtes (ca. 0,66 kg...18 kg)

Alle Einstellmöglichkeiten werden über Markierungen auf den Gewichtsblöcken angezeigt.

Stecken Sie das gewünschte Trainingsgewicht mittels Gewichtsstecker (1) ab.

HINWEIS!

Den Gewichtsstecker (1) immer bis zum Anschlag in das Führungsloch der Gewichtsplatten einschieben. Ein selbständiges Herausfallen wird dann durch einen integrierten Magneten verhindert.

Seiltraveller (2) einstellen:

Die Höhe des Seilauslaufes der Umlenkrollen wird mit dem Seiltraveller (2) eingestellt. Halten Sie mit einer Hand den Seiltraveller (2) fest und ziehen Sie erst dann mit der anderen Hand den Rastbolzen heraus. Verstellen Sie jetzt die Höhe des Seilauslaufes der Umlenkrollen. Achten Sie darauf, dass der Rastbolzen bei der gewünschten Position der Umlenkrollen wieder vollständig einrastet.

Seillängenverstellung (3) einstellen:

Die Länge des freien Seiles wird mit der Seillängenverstellung (3) eingestellt. Halten Sie mit einer Hand die Seillängenverstellung (3) fest und ziehen Sie erst dann mit der anderen Hand den Rastbolzen heraus. Verstellen Sie jetzt die Höhe der Seillängenverstellung und damit die Länge des freien Seiles. Achten Sie darauf, dass der Rastbolzen bei der gewünschten Position der Seillängenverstellung (3) wieder vollständig einrastet.

Bewegungsbegrenzer (4) einstellen:

Der Bewegungsbereich für das Training kann mit dem Bewegungsbegrenzer (4) eingeschränkt werden. Öffnen Sie den Bewegungsbegrenzer (4) durch Drehen des Sterngriffes nach links. Nach Einstellung des gewünschten Bewegungsbereiches durch Verschieben des Bewegungsbegrenzers (4) nach oben oder unten drehen Sie den Sterngriff nach rechts wieder fest. Achten Sie darauf, dass der Sterngriff wieder fest angezogen ist.

Gebrauchsanweisung zu Art.-Nr. 11 148 6100

11 148 6126

11 148 6113

11 148 6139

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Seileinstellung für Züge von unten:

Der von vorn gesehen linke Seilauslauf lässt sich mit Hilfe der unten fest montierten Bodenrolle (5) für Züge von unten einrichten. Positionieren Sie den Seiltraveller (2) und die Seillängenverstellung (3) etwa in der Mitte der Rast-Strebe (ca. Position 15 bis 20). Das linke Seil ist jetzt lang genug, um ohne Vorspannung um die Bodenrolle (5) gelegt zu werden. Benutzen Sie dazu die Aussparung in der Bodenrolle (5). Stellen Sie die Seillängenverstellung (3) auf die gewünschte Seillänge ein. Um das Seil wieder aus der Bodenrolle (5) herauszunehmen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.



VORSICHT!

Bei der Einstellung an der Bodenrolle (5) besteht Quetsch- und Verbrennungsgefahr! Versuchen Sie nie, das Seil unter Spannung um die Bodenrolle (5) zu legen oder wieder zu entfernen. Bei Durchrutschen des Seiles in den Händen besteht Verletzungsgefahr! Sollte das Seil beim Training unter der Rolle verklemmen oder aus der Rolle herausschlüpfen, so lösen Sie zuerst die Seilspannung durch Verstellen der Seillängenverstellung (3) nach oben. Erst dann das Seil aus der Verklemmung lösen!

VORSICHT!

Bei der Verwendung des Latissimusbügel leicht (Zubehör) besteht Verletzungsgefahr! Dieses Zubehörteil ist schwerer als die leichtesten Gewichte im Gewichtsblock. Stecken Sie zuerst ein höheres Gegengewicht mit dem Gewichtsstecker (1) ab, bevor der Latissimusbügel eingehängt wird. Damit wird ein Herunterfallen am Seil verhindert! Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr (Kopfverletzungen) für alle Personen, die sich im näheren Umfeld des Gerätes aufhalten!

Biomechanisch richtige Positionierung einstellen:

Die biomechanisch richtige Positionierung wird mit Hilfe des Seiltravellers (2), der Seillängenverstellung (3), des Bewegungsbegrenzers (Zubehör optional) und gegebenenfalls mit der Bodenrolle (5) vorgenommen.

HINWEIS!

Bei der Einstellung ist der Bewegungsbereich des Patienten zu berücksichtigen. Es darf keine Zwangslage für den Patienten entstehen.

Trainingsanleitung

Mit dem Seilzugapparat Explosiv können die unterschiedlichsten Muskelgruppen der oberen und unteren Extremitäten sowie der stabilisierenden Rumpfmuskulatur in verschiedenen Bewegungsebenen trainiert werden. So ist es möglich, funktionelle Bewegungsabläufe in Muskelketten aus variablen Ausgangsstellungen zu schulen. Der Seilzugapparat Explosiv wird in der medizinischen Trainingstherapie sowohl für die Schulter-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenkrehabilitation als auch zum Stabilisationstraining bei Wirbelsäulenschäden und -verletzungen eingesetzt. Darüber hinaus können am Seilzugapparat Explosiv diverse Übungen zur Koordinationsschulung durchgeführt werden.

Der Seilzugapparat Explosiv ist speziell für explosive Bewegungen mit hohen Geschwindigkeiten konstruiert worden, die z.B. beim Tennis, Fußball und in der Leichtathletik auftreten. Es kann je nach Trainingsziel (mit dem entsprechenden Zubehör) in Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage, im Sitz oder in stehender Position trainiert werden. Handgriffe und Fußschlaufen sowie weiteres Zubehör können an den Karabinerhaken der Zugseile in unterschiedlicher Höhe angebracht werden. Die beweglichen Umlenkrollen am Seiltraveller (2) passen sich automatisch jedem Bewegungsablauf an.

Das Flaschenzugprinzip über mehrere Rollen verhindert die Eigenbeschleunigung der Gewichtsplatten bei Training und reduziert Kraft und Geschwindigkeit um den Faktor 6 (bei Ausführung der Übungen mit einem Seilende) bzw. den Faktor 3 (bei Ausführung der Übungen mit gekoppelten Seilenden). Der extra lange Seilweg mit geringer Auf- und Abwärtsbewegung der Gewichte ermöglicht je nach Leistungsstand und Rehabilitationsphase des Patienten sowohl Übungen mit langsamer, kontrollierter Bewegungsausführung als auch Funktions- und Techniktraining mit Schnellkraft. Unterschiedliche Arbeitsweisen der Muskulatur können trainiert werden. Die Belastung erfolgt konzentrisch und exzentrisch oder auch isometrisch.

VORSICHT!

Falscher Trainingsablauf kann zu Verletzungen führen! Bei Übungen mit Zug von unten über die Bodenrolle (5) darf das Seil nur in Richtung der Rolle gezogen werden. Bei seitlichem Zug kann das Seil aus der Rolle springen und sich verklemmen!

VORSICHT!

Falscher Trainingsablauf kann zum Umkippen des Zugapparates führen! Bei Übungen am Zugapparat mit freistehendem Stativ darf außerhalb des höchstzulässigen Bewegungsradius (siehe Anlage 2.3: Zulässiger Trainingsbereich Stativ) nicht mit dem Gerät gearbeitet werden. Ebenso dürfen beide Seilenden nicht miteinander gekoppelt werden.

Das Training wird nach der Wiederholungsmethode gestaltet. Hierbei werden mehrere Übungsserien mit entsprechenden Pausen durchgeführt. Die Belastungsintensität orientiert sich am Beschwerdebild des Patienten, seiner Belastungsfähigkeit und der Rehabilitationsphase, in der er sich befindet. Je nach Trainingsziel kann das Training spezieller Kraftfähigkeiten, wie Kraftausdauer und Maximalkraft im Vordergrund stehen. Ebenso können verstärkt koordinative Prozesse geschult werden. Der Kontrolle der korrekten Übungsausführung durch den Arzt oder Therapeuten kommt beim Training mit dem Zugapparat besondere Bedeutung zu, da Ausgangsstellungen durch das Gerät nicht vorgegeben werden.

VORSICHT!

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Achten Sie darauf, dass während des Trainings dritte Personen im Raum einen Sicherheitsabstand vom mindestens 1 Meter zum Gerät und zum Trainierenden einhalten. Während der Übung dürfen keine Verstellungen vorgenommen werden. Bei Übelkeit, Schmerzen oder Schwindelgefühl ist das Training sofort zu unterbrechen und die Aufsichtsperson, einen Arzt oder Therapeut zu informieren.

HINWEIS!

Die Übungen sind gleichmäßig und ohne ruckartige Bewegungen durchzuführen. Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk. Sie sollten nicht auf dem Gerät herumklettern. Nie zu Beginn des Trainings mit maximaler Gewichtsbestückung trainieren. Während einer Übung dürfen keine Gewichtsveränderungen vorgenommen werden.

Die Benutzung liegt ausschließlich in der Verantwortung eines qualifizierten Arztes oder Therapeuten. Ohne geschultes Fachpersonal darf das Trainingsgerät nicht benutzt werden!

HINWEIS!

Gewichte beim Training nicht absetzen!

Indikationen und Kontraindikationen

Indikationen

- Stabile Wirbelsäulenfrakturen
- Prolaps = Bandscheibenvorfall postakut
- leichte Osteoporose
- chronische Entzündungsprozesse
- Weichteilverletzungen in der subakuten Phase
- Bänder- und Sehnenverletzungen, Muskelzerrung
- Kontusionen

Kontraindikationen

- Instabile Wirbelsäulenfrakturen
- Herz- und Lungenerkrankungen im fortgeschrittenem Stadium
- Prolaps in der Akutphase, bei Nervenwurzelschädigung und bei zunehmender neurologischer Symptomatik
- Akute Infektionen im Bewegungsbereich und akute Entzündungsreaktionen
- Weichteilverletzungen akut posttraumatisch
- Myokardiale Problematik

Gebrauchsanweisung zu Art.-Nr. 11 148 6100

11 148 6126

11 148 6113

11 148 6139

- Gelenkmodifikationen in der frühen postoperativen Phase
- schwere Osteoporose
- spontane Frakturen
- schwere mechanische Instabilität

Instandhaltung, Wartung und Pflege

WARNUNG!

Das Sicherheitsniveau Ihres Trainingsgerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch:

- das komplette Gerät
- vor allem jedoch alle Verbindungsteile, wie z.B., Schweißnähte und Schraubverbindungen.

HINWEIS!

Das verschleißanfälligste Teil ist das Zugseil.

Die verwendeten Materialien Ihres Trainingsgerätes sind auf eine lange Lebensdauer ausgelegt, jedoch ist eine regelmäßige Wartung und Pflege unerlässlich, um das Sicherheitsniveau und die Funktionalität des Gerätes zu gewährleisten. Schweiß und Staubpartikel schaden Ihrem Trainingsgerät, was sich bereits nach wenigen Wochen zeigen kann.

HINWEIS!

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät täglich! Verwenden Sie keine scharfen Haushaltsreiniger. Rahmenteile mit einem weichen Tuch (Microfaser) säubern.

Die Reinigung und Desinfektion des Trainingsgerätes, einschließlich der Polster, darf mit einem geeigneten Desinfektionsreiniger erfolgen (Anwendungskonzentration beachten!).

Reparatur und Wartungsarbeiten:

VORSICHT!

Lassen Sie Reparatur- und Wartungsarbeiten nur von qualifizierten Personen durchführen. Es dürfen ausschließlich Originalersatzteile bzw. vom Hersteller freigegebene Komponenten verwendet werden.

HINWEIS!

Wir empfehlen Ihnen alle 2 Jahre eine Sicherheitstechnische Kontrolle durch unseren Service durchführen zu lassen.

Technische Daten

Maße (cm):

Länge ca.: 42 cm
Breite ca.: 45 cm
Höhe ca.: 220 cm

Gewichtsbestückung: 54 kg (1x 2 kg und 13x 4 kg)

Ausstattung: Übersetzung 1:3 und 1:6
Seiltraveller mit 2 Seilausläufen
Seillängenverstellung
Bewegungsbegrenzer
Bodenrolle für Zug von unten

Gebrauchsanweisung zu Art.-Nr. 11 148 6100

11 148 6126

11 148 6113

11 148 6139

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Gesamtgewicht ca.: 100 kg

Zubehör:	Art. Nr. 148 6155	Galgen 45°
	Art. Nr. 149 2066	Latzzugstange
	Art. Nr. 149 2040	Trizepsstange (gerade)
	Art. Nr. 217 4105	Hand- und Fußgelenkgurt
	Art. Nr. 214 4118	Bein- und Schultergurt
	Art. Nr. 149 2037	Einhandgriff
	Art. Nr. 149 2008	Trizeps-/Bizeps-V-Griff
	Art. Nr. 217 4121	Beckengurt
	Art. Nr. 148 6142	freistehendes Stativ
	Art. Nr. 217 4134	Rotationsgurt

- Gestellteile aus Stahl mit hochwertiger Pulverbeschichtung
- Polsterbezüge aus Kunstleder, Farben nach Farbpalette

Technische Änderungen im Rahmen der Weiterentwicklung vorbehalten!

Abbildung Seilzugapparat Explosiv mit Bezeichnung



Anhang 1: Montageskizze Wandmontage

Der Seilzugapparat Explosiv wird über die Befestigungsbohrungen 1 bis 4 mit dem entsprechenden Befestigungsmaterial an eine tragfähige Wand montiert.

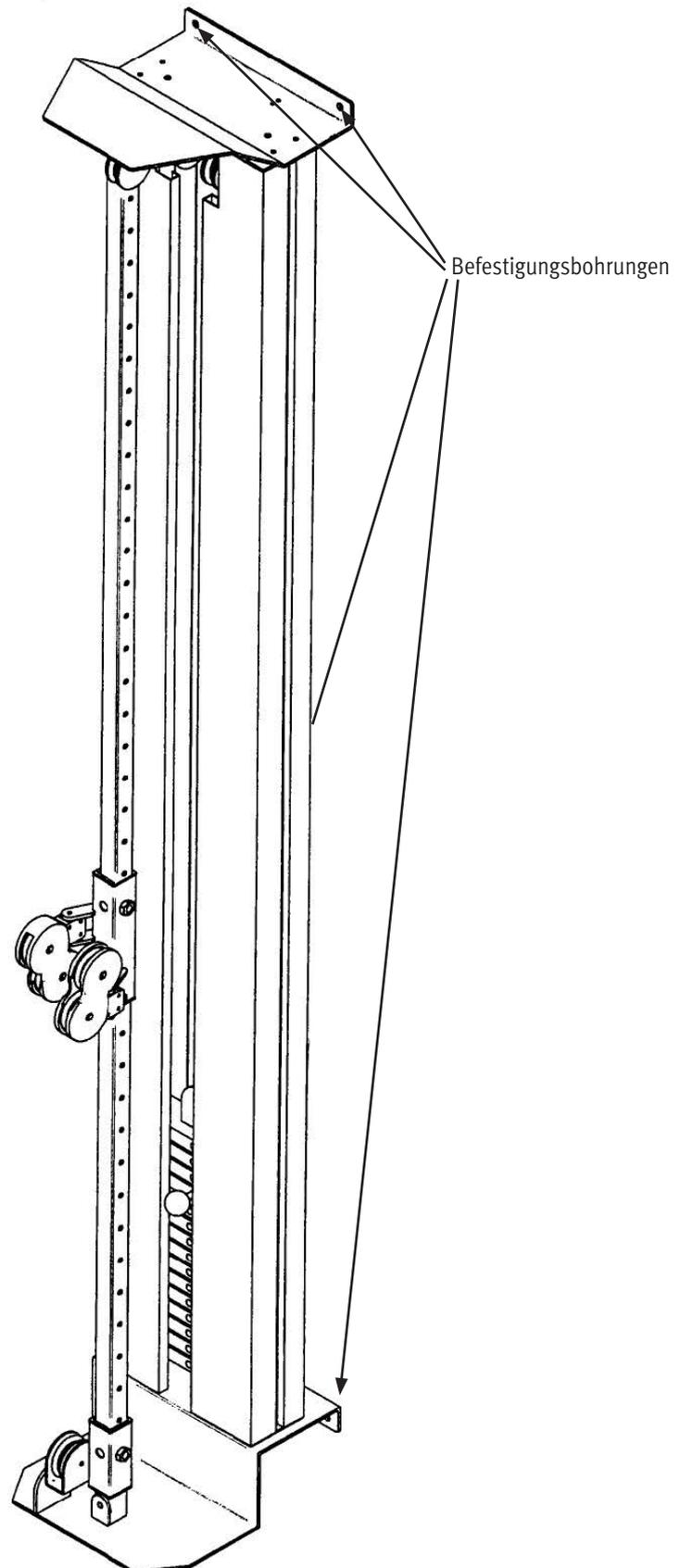
Stellen Sie den Zugapparat an die vorgesehene Position an der Wand und markieren Sie die Punkte für die Befestigungen durch die Bohrungen 1 bis 4 im Zugapparat.

Achten Sie beim Bohren der Löcher in der Wand auf Versorgungsleitungen wie z.B. Gas-, Wasser- und Stromleitungen.

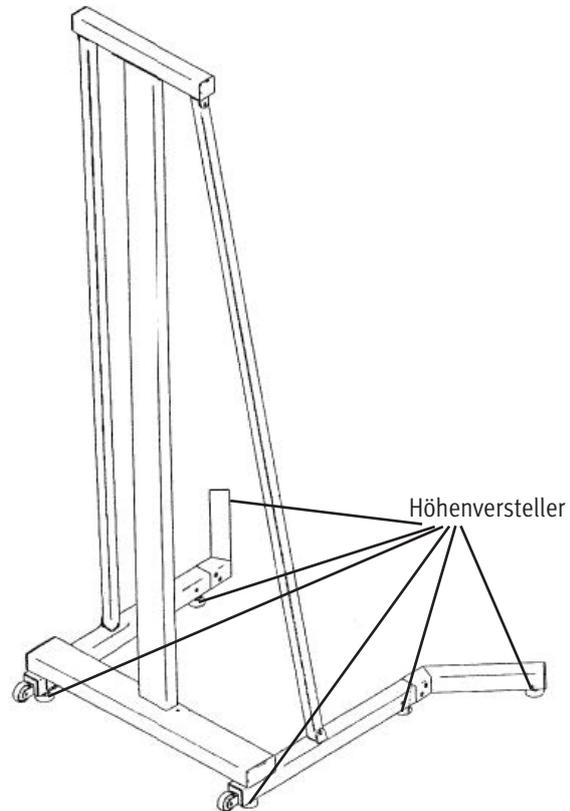
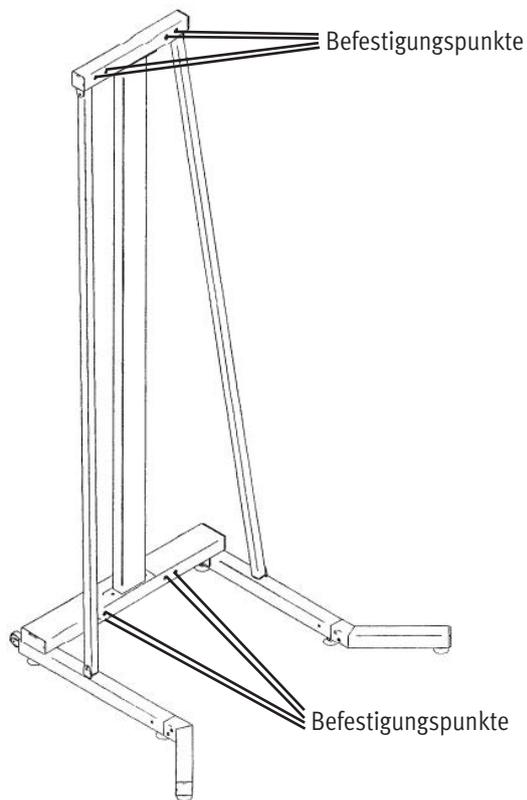
VORSICHT!

Fehlerhafte Befestigung des Zugapparates an der Wand kann zum Umstürzen des Gerätes führen!

Sollten Sie nicht über die notwendige Erfahrung verfügen, so beauftragen Sie unbedingt einen Baufachmann mit den Befestigungsarbeiten.



Anhang 2.1: Montageanleitung Stativ



ACHTUNG!

Das freistehende Stativ ist als Zubehör nur für den Seilzugapparat Explosiv geeignet!

Beachten Sie beim Einsatz des Gerätes unbedingt den zulässigen Trainingsbereich (Anhang 2.3)!

Bei der Montage des Stativs ist darauf zu achten, dass die einzelnen Komponenten mit dem dafür vorgesehenen Befestigungsmaterial (am Anfang nur lose) miteinander verschraubt werden.

Befestigen Sie danach den Zugapparat immer mit 4 Schrauben an den dafür vorgesehenen Befestigungspunkten am Stativ.

Ziehen Sie erst dann alle Schrauben am Stativ und an den Befestigungspunkten des Zugapparates fest an! Die Kunststoffkappen dienen zum Abdecken der Schraubenköpfe.

Um einen sicheren Stand des Gerätes zu gewährleisten, müssen eventuelle Bodenunebenheiten mit den unter den Füßen des Stativs befindlichen Höhenverstellern ausgeglichen werden. Sichern Sie die Höhenversteller nach der Einstellung mit den dafür vorgesehenen Kontermuttern, die ein selbstständiges Lösen der Höhenversteller verhindern.

ACHTUNG!

Prüfen Sie vor dem Trainingsbeginn den sicheren Stand des Stativs und vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

Anhang 2.2: Stativ für Zugapparat



Stativ für Zugapparate
im montierten Zustand



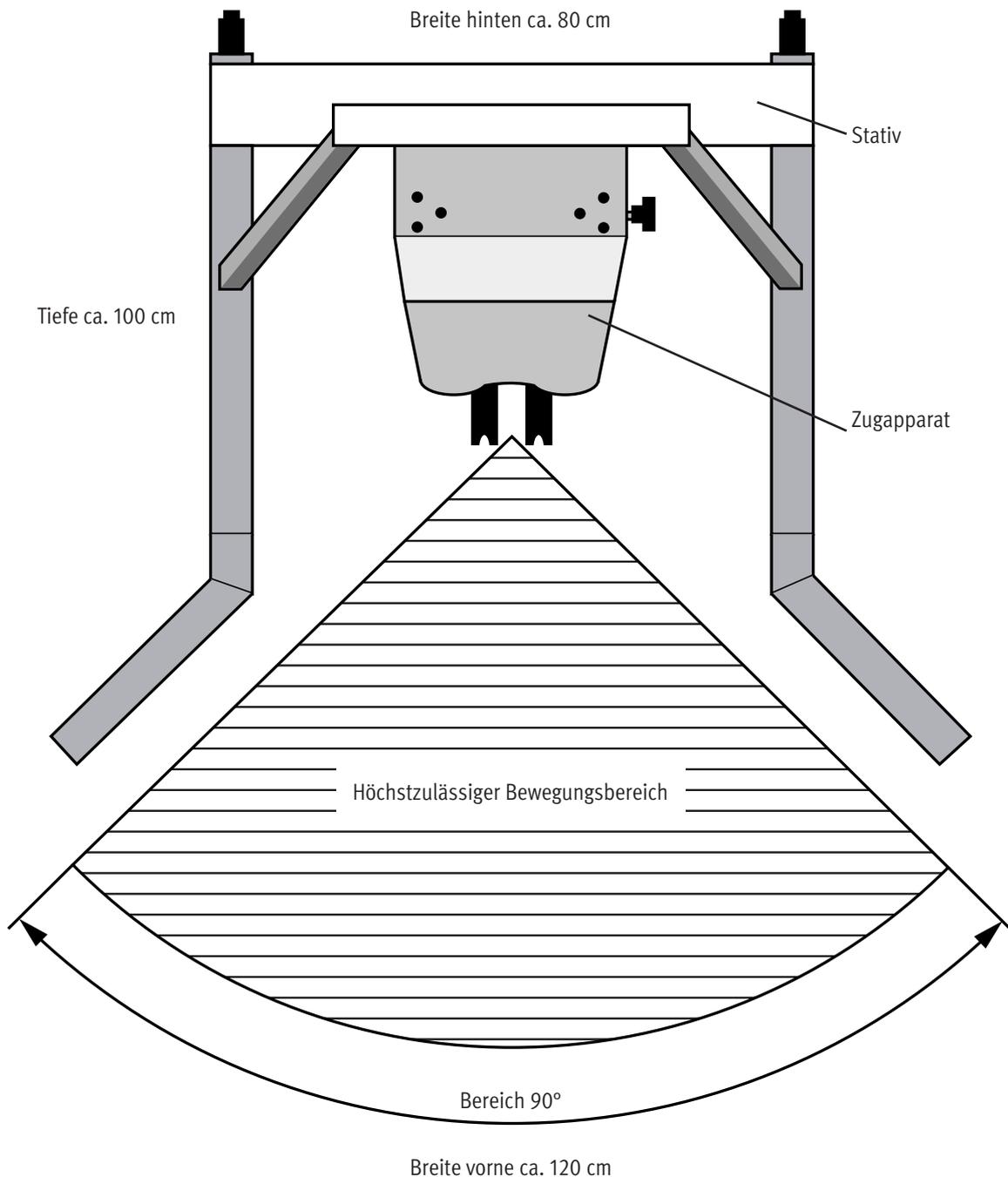
Stativ für Zugapparate
Detail Fußverschraubung

Anhang 2.3: Zulässiger Trainingsbereich für Stative

Der höchstzulässige Bewegungsradius beträgt 3 Meter in einem Bereich von je 45° nach beiden Seiten.

VORSICHT!

Verletzungsgefahr und Gefahr der Sachbeschädigung! Überschreiten Sie nicht den zulässigen Trainingsbereich, das Gerät könnte umstürzen!



Gebrauchsanweisung zu Art.-Nr. 11 148 6100

11 148 6126

11 148 6113

11 148 6139

Wir sind Ihr Team!

Anlage 3: Turmkomponente für Zugapparate



Turmkomponente Detail Bodensegment



Turmkomponente Detail Deckensegment



Turmkomponente mit 3 Zugapparaten

Gebrauchsanweisung zu Art.-Nr. 11 148 6100

11 148 6126

11 148 6113

11 148 6139

Gefahren- und Sicherheitshinweise

- Das Trainingsgerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb nehmen.
- Betreiben Sie das Trainingsgerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- Die Benutzung des Trainingsgerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes oder Therapeuten.
- Ohne qualifizierte Aufsichtsperson darf das Trainingsgerät nicht betrieben werden.
- Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- Klettern Sie nicht auf dem Trainingsgerät herum.
- Während der Übung dürfen keine Einstellungen verändert werden.
- Den Gewichtsstecker (1) immer bis zum Anschlag in das Führungsloch der Gewichtsplatte einstecken.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings dritte Personen einen Sicherheitsabstand von mindestens 1 Meter zum Trainingsgerät und zum Trainierenden einhalten.
- Unbeaufsichtigte Kinder oder Jugendliche dürfen das Gerät nicht benutzen und nicht in die Nähe des Gerätes oder beweglicher Teile kommen.
- Bei Übelkeit, Schmerzen oder Schwindelgefühl bitte sofort das Training unterbrechen und die Aufsichtsperson oder einen Therapeuten bzw. Arzt aufsuchen.
- Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- Bitte beachten Sie die weiteren Gefahren- und Sicherheitshinweise in der Gebrauchsanweisung.

HINWEIS!

Diese Gefahren- und Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Gerätes anzubringen! Jeder Benutzer muss auf die Gefahren- und Sicherheitshinweise hingewiesen werden! Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden. Diese Gebrauchsanweisung wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Details finden, die beim Umgang mit Ihrem Trainingsgerät nicht übereinstimmen, bitten wir Sie uns zu benachrichtigen.