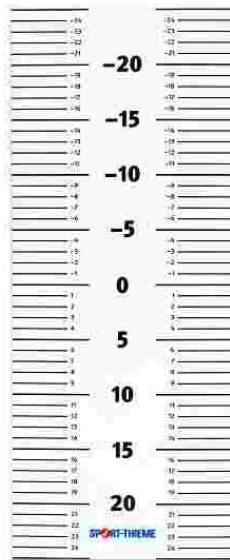


Sport-Thieme Messskala "Rumpfbeuge"

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

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen.

Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Produktbeschreibung

Verwendungszweck:

Dieses Produkt ist nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch zu verwenden. Missbrauch jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung!

Die Messskala dient zur Überprüfung der Rumpfbeweglichkeit. Die Aufgabe besteht darin, den Oberkörper nach vorn zu beugen und die Fingerspitzen möglichst weit nach unten zu führen.

Funktionsweise:

Die Testperson steht ohne Schuhe auf einer Erhöhung mit angebrachter Messskala. Die Füße sind dabei geschlossen, die Beine gestreckt. Die Testperson beugt den Oberkörper langsam nach vorn, die Hände werden dabei parallel entlang der Messskala möglichst weit nach unten geführt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist 2 Sekunden zu halten. Der Testleitende liest den Skalenwert am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, ab.

Maße: 50x20x5 cm

Gewicht: 2,1 kg



Achtung!

- Der Kontakt mit Chemikalien, insbesondere Säuren, ist unbedingt zu vermeiden!
- Scharfe Kanten können die Oberfläche beschädigen!
- Das Gerät vor Feuchtigkeit schützen!
- Nur für den Innenbereich geeignet!
- Lagern Sie das Produkt am besten in einem abgeschlossenen Raum mit einer Temperatur von mindestens 15 °C und einer Luftfeuchtigkeit von maximal 65 %!

Modifikation von Produkten:

Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung!

Montage

Benötigte Werkzeuge: keine

Benötigte Personenzahl: 1

Benötigte Zeit: 1 Min.

Montageschritt

Klemmen Sie mithilfe der Sterngriffschraube die Messskala an einer geeigneten Erhöhung fest, z. B. Turnbank.

Wartungshinweise und Pflege/Zusatzinformationen

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle:

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

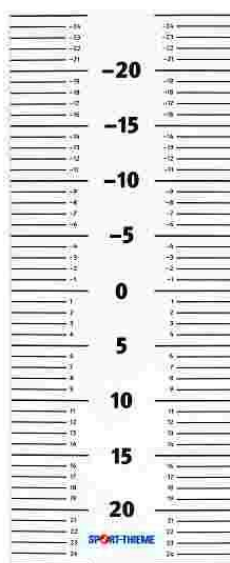
Ihr Sport-Thieme Team

Sport-Thieme 'Stand and Reach' Measuring Scale

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.



Product description

This scale is designed to measure the flexibility of the lower back and hamstring muscles, and must not be used for any other purpose.

Dimensions: 50×20×5 cm

Weight: 2.1 kg

How it works:

The user should stand (without shoes) on a raised surface with the measuring scale attached to it. Their feet should be positioned just slightly apart, with straight legs. The user should then slowly bend their upper body forward, holding their hands parallel, and stretching their arms out as far down as possible along the measuring scale. They should hold the maximum stretch they can reach for two seconds. The person running the test then reads the scale at the lowest point where the user's fingertips can touch.

SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

Our team is here for you!

Warnings

- Avoid any contact with chemicals, especially acids, at all costs.
- Be aware that sharp edges could damage the surface.
- Keep the product away from damp conditions.
- The scale is suitable for indoor use only.
- Store in a closed room at a temperature of no less than 15°C and humidity of no more than 65%.
- Modifications of any kind will compromise safety and render the warranty void.

Assembly

Tools required: none

Number of people required: 1

Time required: 1 minute

Assemble by clamping the measuring scale to a raised surface – such as a gymnastics bench – using the star grip screw.

Maintenance and care

- Perform a visual inspection regularly.

Additional information

Due to continuous quality control of our products, technical changes may occur which could lead to minor alterations to the instructions.

If you have any questions,
our experts at **Sport-Thieme** are here for you.