



# Bedienungsanleitung



**Dr. WOLFF Stretch-Boy 126**

**Art.Nr.: 22715**

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

**Dr. Wolff Serie**

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



## Stretching

Stretching ist ein wichtiger Baustein des Fitnessstrainings.

Dementsprechend sollte jedes Fitnessstraining ein Stretchingprogramm beinhalten:

Im Rahmen des Warm-Up mindern die Dehnübungen das Verletzungsrisiko, erhöhen die Leistungsbereitschaft und verbessern die Flexibilität.

Beim Cool-Down nach dem Training senkt das Stretching die Spannung der Muskulatur (Muskeltonus) und trägt zur schnellen Erholung bei.

Beachten Sie auch die folgenden Hinweise sowie die Hinweise auf der Rückseite dieser Anleitung.

## Anwendungsbereich:

Der *Stretch-Boy 126* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen konzipiert und entspricht der EN 957 Klasse S.

Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer/Betreiber geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig und zwar vom Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw.

Dementsprechend darf das Gerät nur im beaufsichtigten Betrieb eingesetzt werden.

## Zubehör:

Der *Stretch-Boy 126* ist zusätzlich mit einem Aluminiumkeil ausgestattet. Dieser Fußkeil dient zur Dehnung der Wadenmuskulatur.

## Warnhinweise:

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen für den *Stretch-Boy 126* eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesen Geräten tauglich sind.

Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes. Das Gerät muß auf einem standsicheren Untergrund stehen. Das Gerät ist nur für die Belastung durch zwei Personen ohne Zusatzgewichte ausgerichtet. Die Griffe sind bis 25 kg Zugkraft ausgelegt.

## Pflege und Instandhaltung:

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Zu den verschleißanfälligsten Teilen zählen die Rastbolzen. Zu prüfen sind außerdem Sterngriffschrauben, Seile und weitere Verbindungs- und Befestigungselemente. Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszutauschen oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.

Die Rahmenteile und Polster sind mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit den Geräten nicht trainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen sind.

***Stretch-Boy***  
**by Dr. WOLFF**

Allgemeine  
Gebrauchsanleitung

Übung 01	<p><b>Ausgangsposition:</b> Den Fußkeil mit dem erhöhten Ende zum Gerät auf die Bodenplatte legen. Die Fußsohle auf den Keil setzen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Körper ist gerade.</p> <p><b>Dehnung:</b> Das Kniegelenk ist gestreckt. Den Körper langsam nach vorne führen. Danach den Fuß wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Wadenmuskulatur</p>
Übung 02	<p><b>Ausgangsposition:</b> Den Fußkeil mit dem erhöhten Ende zum Gerät auf die Bodenplatte legen. Die Fußsohle auf den Keil setzen. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Körper ist gerade.</p> <p><b>Dehnung:</b> Das Kniegelenk wird gebeugt und nach vorne geführt. Danach den Fuß wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Wadenmuskulatur</p>
Übung 03	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Fußpolster in Oberschenkelhöhe einstellen. Den Fußspann auf das Polster legen. Das Kniegelenk zeigt zum Boden.</p> <p><b>Dehnung:</b> Das Gesäß Richtung Ferse schieben und die Hüfte strecken. Danach das Bein wechseln.</p> <p><b>Beachte:</b> Kein Hohlkreuz bilden. Bauchmuskulatur anspannen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Beinstrecker</p>
Übung 04	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Fußpolster in Hüfthöhe justieren. Den Fuß mit der Spitze nach oben auf das Polster legen. Das Kniegelenk ist gestreckt. Die Fußspitze des Standbeines ist nach vorne gerichtet.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach vorne neigen. Danach das Bein wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Beinbeuger</p>
Übung 05	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster in Oberschenkelhöhe fixieren. Seitlicher Stand zum Polster. Die Fußinnenseite auf das Polster legen.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam vorbeugen. Danach das Bein wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Adduktoren</p>
Übung 06	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster auf Kniehöhe einstellen. Weiter Grätschstand seitlich zum Polster. Die Fußinnenseite auf das Polster legen. Der Oberkörper ist gerade.</p> <p><b>Dehnung:</b> Standbein langsam beugen. Das Becken seitwärts zum Fuß des gebeugten Standbeines führen. Danach das Bein wechseln.</p> <p><b>Beachte:</b> Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.</p> <p><b>Wirkung:</b> Adduktoren</p>
Übung 07	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster in Hüfthöhe einstellen. Das Bein anwinkeln und mit dem Fußaußenriss auf das Polster legen.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam vorbeugen. Danach das Bein wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Gesäßmuskulatur, äußere Oberschenkelmuskulatur</p>

<p>Übung 08</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster in Kniehöhe fixieren. Mit dem Rücken zum Gerät stehen. Mit dem Fußspann auf das Polster und das hintere Bein leicht anwinkeln.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Körper langsam nach vorne führen und so die Hüfte strecken. Standbein leicht beugen. Danach das Bein wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Hüftbeuger, Beinstrecker</p>
<p>Übung 09</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster auf Oberschenkelhöhe fixieren. Den Fuß auf das Polster setzen. Die Fußspitze des Standbeines zeigt nach vorne.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper nach vorne führen und die Hüfte vorschieben. Die Ferse des Standbeines bleibt am Boden. Danach das Bein wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Hüftbeuger, hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur</p>
<p>Übung 10</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster auf Hüfthöhe einstellen. Blick vom Gerät. Die Handrücken auf das Polster legen. Die Arme sind gestreckt. Schrittstellung.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam nach vorne unten führen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Armbeuger, Schultermuskulatur</p>
<p>Übung 11</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Seilzug in Brusthöhe fixieren. Blick vom Gerät. Den Handgriff fassen. Die Hand hinter den Rücken nehmen. Der Ellenbogen zeigt nach vorne.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam nach vorne führen. Anschließend den Arm wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Armstrecker</p>
<p>Übung 12</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster in Hüfthöhe fixieren. Die Handinnenfläche auf das Polster legen. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne.</p> <p><b>Dehnung:</b> Das Gewicht langsam auf die Finger verlagern. Den Oberkörper langsam rückwärts führen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Unterarmmuskulatur</p>
<p>Übung 13</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Der Seilzug befindet sich in der untersten Position. Die linke Hand fasst den rechten Handgriff, so dass die linke Hand nach rechts „gezogen“ wird.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Kopf langsam zur rechten Seite und leicht nach vorne neigen. Den Körper langsam zur linken Seite führen. Anschließend den Arm wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Schulter- und Nackenmuskulatur</p>
<p>Übung 14</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Die Handgriffe in einer oberen Position über Kopfhöhe fixieren. Blick vom Gerät. Die Hände fassen die Griffe. Die Handinnenflächen zeigen nach vorne. Arme in die Hochhalte führen.</p> <p><b>Dehnung:</b> Leichter Ausfallschritt nach vorne. Den Oberkörper langsam nach vorne neigen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Brustmuskulatur</p>

<p>Übung 15</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Polsterrolle in Schulterhöhe fixieren. Oberarm in 90 °-Position (Schulter/Brustkorb) auf dem Polster ablegen. Der Unterarm wird mit 90 °-Winkel im Ellenbogengelenk gegen die Längsstrebe bzw. gegen die mittlere Längsstrebe gestützt.</p> <p><b>Dehnung:</b> Rotation des Oberkörpers zur gegenüberliegenden, nicht fixierten Seite. Danach den Arm wechseln.</p> <p><b>Wirkung:</b> Brustmuskulatur</p>
<p>Übung 16</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster auf Brusthöhe einstellen. Blick vom Gerät. Die Handinnenflächen bzw. Unterarme auf das Polster legen. Schrittstellung.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam nach vorne unten führen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Brust- und Schultermuskulatur</p>
<p>Übung 17</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster auf Bauchhöhe einstellen. Blick vom Gerät. Die Hände fassen das Polster. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam nach vorne abwärts führen und die Knie beugen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Schulter- und Brustmuskulatur</p>
<p>Übung 18</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Seilzüge auf Brusthöhe einstellen. Die Arme „über Kreuz“ halten, die Handgriffe fassen und brusthoch halten.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam rückwärts führen und die Schulter dabei nach vorne neigen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Rücken- und Schultermuskulatur</p>
<p>Übung 19</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Den Seilzug in Brusthöhe fixieren. Die rechte Hand fasst den Griff. Griff auf Schulterhöhe halten.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam nach rechts drehen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Rücken- und Schultermuskulatur</p>

<p>Übung 20</p>	<p><b>Ausgangsposition:</b> Das Polster in Brusthöhe fixieren. Blick zum Gerät. Die Hände schulterbreit auf das Polster legen.</p> <p><b>Dehnung:</b> Den Oberkörper langsam vorbeugen und hängen lassen.</p> <p><b>Wirkung:</b> Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur</p>
-----------------	---





**Sport-Tec**  
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0  
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de  
www.sport-tec.de