

SPORT **TEC**
Physio & Fitness

==== www.sport-tec.de ====



Bedienungsanleitung



Dr. WOLFF Medi-Pull 756

Art.Nr.: 22738

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Dr. Wolff Serie

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

Medical-Freeweight[®]
by Dr. WOLFF

Medi-pull 756

Allgemeine
Gebrauchsanleitung

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. Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes. Das Gerät muss auf einem standsicheren Untergrund stehen.

Besonderer Hinweis:

Den Seilzug nicht bis zum Anschlag ziehen. Seilenden, die der Aufnahme von Karabinerhaken dienen, sind mit dem Knoten „Palsteg“ versehen. Achten Sie beim Austausch des Seiles auf diese Befestigungstechnik.

Wandmontage:

Lassen Sie die Wandmontage durch einen Fachbetrieb durchführen. Achten Sie beim Bohren darauf, dass Sie keine Leitungen beschädigen. Wählen Sie geeignete und ausreichend dimensionierte Dübel und Schrauben.

Pflege und Instandhaltung:

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dies bezieht sich auf die Verstelleinheiten, die Rastbolzen und beweglichen Teile. 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 dem Gerät nicht trainieren, da das Gerät ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen ist.



Der Universal-Zugturm

Der *Medi-pull 756* ist für zahlreiche Seilzugübungen konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereich:

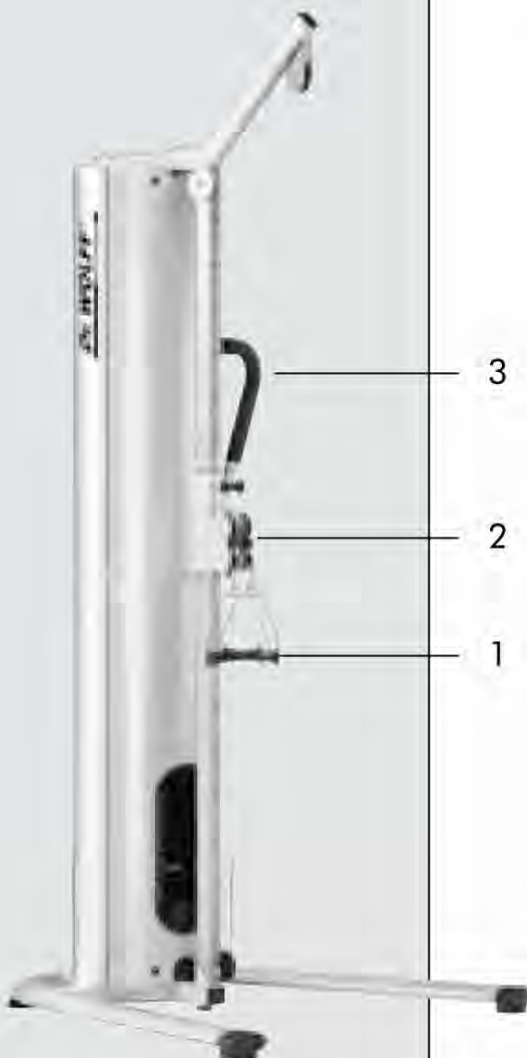
Der *Medi-pull 756* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen konzipiert und entspricht der EN 957 Klasse S.

Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer 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.

Individuelle Einstellung des Gerätes:

Der *Medi-pull 756* ist so konstruiert, dass die Ausgangsposition individuell für jede Übung eingestellt werden kann. Zur individuellen Positionierung der Handgriffe (1) nutzen Sie den Rastbolzen (2). Achten Sie bei der Höhenverstellung darauf, dass die Rastbolzen ordentlich einrasten. Darüber hinaus lässt sich der Haltebügel (3) waagrecht positionieren und kann so als Stütze bei bestimmten Bewegungsausführungen Anwendung finden.





Übungsbeispiel Butterfly-Reverse

Ausgangsposition:

Justieren Sie die Handgriffe in Brusthöhe. Der Trainierende steht mittig zum Gerät und fasst die Handgriffe.

Bewegungsausführung:

Die Arme werden mit leicht gebeugten Ellenbogen rückwärts geführt. Die Griffe sind schulterhoch zu halten. Anschließend die Arme wieder nach vorn führen.

Wirkung:

Obere Rückenmuskulatur,
Ganzkörperstabilisation

Weitere Übungshinweise entnehmen Sie bitte der Fachliteratur.



Übungsbeispiel Schulter/Rotatorenmanschette

Ausgangsposition:

Den Handbügel (3) in waagerechte Position bringen. Die Handgriffe in Ellenbogenhöhe bringen und einen Handgriff fassen. Der Oberarm liegt mit 90 Grad angewinkelt am Oberkörper.

Bewegungsausführung:

Außenrotation mit anliegendem Oberarm.

Wirkung:

Rotatorenmanschette



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