

Bedienungsanleitung, Scale Trainings- und Therapiegerät

Die folgenden Sicherheitsbestimmungen für die Nutzung des Trainingsgerätes sind vor dem Gebrauch sorgfältig zu lesen, oder durch eine andere Person oder Hilfsmittel zur Kenntnis zu nehmen und bei jedem Training zu beachten, um Verletzungen vorzubeugen.

Das Training mit dem Trainingsgerät ist körperlich anspruchsvoll. Daher wird empfohlen, vor dem Training einen ärztlichen Rat einzuholen. Das Trainingsgerät darf nur unter Anleitung eines Therapeuten oder in gesundheitlich einwandfreiem Zustand genutzt werden.

Das Trainingsgerät darf nicht unter Einfluss von Substanzen (z.B. Alkohol, Drogen, Medikamente, etc.), die das Bewusstsein, die Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewicht beeinträchtigen, genutzt werden.

Das Trainingsgerät darf nur mit den mitgelieferten Komponenten verwendet werden.

Der Austausch einzelner Komponenten darf nur durch den Hersteller erfolgen.

Vor jedem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Trainingsgerät in einwandfreiem Zustand ist. Insbesondere die Seile und Bandschlingen der Griffe müssen in einwandfreiem Zustand sein und dürfen nicht verdreht oder verknotet sein.

Das Gerät ist an einem festen Punkt mit dem Karabiner (8) (s. Zeichnung) unter der Decke an einem Schwerlasthaken, aus dem ein unbeabsichtigtes Aushaken nicht möglich ist, einzuhängen.

Das Trainingsgerät kann nur mit dem mittleren Halteseil (8) aufgehängt werden und/oder mit den Seilen (7), welche eine stabilisierende Wirkung haben.

Das Trainingsgerät darf nur mit dem zur Aufhängung vorgesehenem Karabiner (8) in den Deckenhaken eingehängt werden.

Das maximale Benutzergewicht von 150 kg darf nicht überschritten werden.

Der Aufhängepunkt an der Decke muss für ein maximales Benutzergewicht von maximal 150 kg ausreichend stabil sein.

Wird das Trainingsgerät draußen, oder an Orten ohne einen festen Aufhängepunkt eingesetzt, muss gewährleistet sein, dass z.B. der Ast eines Baumes ausreichend stabil ist um das maximale Benutzergewicht von 150 kg zu tragen.

Das Trainingsgerät darf nur verwendet werden, wenn sich die Seile im trockenen Zustand befinden.

Das Trainingsgerät, insbesondere die Seile und Bandschlingen der Griffe sind vor Zigaretten und anderen Feuerquellen zu schützen, da diese leicht entzündet werden können, was eine herabgesetzte Belastbarkeit mit sich bringt.

Das Gerät ist für eine Raumhöhe von ca. 2,50m, max. 2,70m, ausgelegt.

Es ist auf ausreichend Platz im Bewegungsbereich des Trainingsgerätes zu achten. Mögliche Gefahrenquellen (z.B. spitze und/oder stumpfe Gegenstände aller Art) sind aus dem Bewegungsbereich zu entfernen.

Das Trainingsgerät darf nicht in der Nähe von Treppen aufgehängt und benutzt werden.

Die Länge der Seile (5) ist der Körpergröße des jeweiligen Benutzers durch Verschieben der Seilachten individuell anzupassen. Um ein Verrutschen der Griffe (3) und Fußbretter zu vermeiden, ist auf eine senkrechte Stellung der Seilachten zu achten.

Die Fußbretter (6) dürfen nur in die dafür vorgesehenen Schlaufen (4) eingehängt werden. Beim Einhängen der Fußbretter in die Seile (5) ist eine unbeabsichtigte Längenverstellung dieser möglich.

Bei Anwendung des Trainingsgerätes ohne Nutzung der Fußbretter sind diese zu entfernen, um ein unkontrolliertes Pendeln der Fußbretter zu vermeiden.

Das Trainingsgerät ist nur mit Sportschuhen und weicher, rutschsicherer Unterlage zu benutzen.

Das Trainingsgerät dient Trainings- und Therapiezwecken und ist nicht als Schaukel zu verwenden. Große, lang anhaltende Schaukelbewegungen sind zu vermeiden.

Bei Schaukelbewegungen mit dem Trainingsgerät kommt es zur Beschleunigung des Körpers und einer daraus resultierenden Vergrößerung des Körpergewichtes.

Das Trainingsgerät ist nur als solches für Trainings- und Therapiezwecke zu verwenden und darf nicht zum Heben oder Ziehen von Lasten benutzt werden.

Das Trainingsgerät, insbesondere die Seile, sind in regelmäßigen Abständen auf ihre Unversehrtheit hin zu überprüfen.

Nach fünf Jahren sind die Seile und Bandschlingen der Griffe durch den Hersteller auszutauschen.

Das Trainingsgerät, insbesondere die Seile, sind vor chemischen und organischen Einflüssen (z.B. Putzmittel) und mechanischen Beanspruchungen (z.B. scharfe oder raue Kanten) zu schützen.

Das Trainingsgerät ist nur mit warmem Wasser zu reinigen und die Seile und Bandschlingen der Griffe müssen im Schatten langsam trocknen. Eine Desinfektion des Trainingsgerätes ist nicht vorgesehen.

Sonnenlicht, Regen und Frost lassen das Trainingsgerät, insbesondere die Seile, frühzeitig altern. Das Trainingsgerät ist nur drinnen oder bei trockenem Wetter im Freien zu verwenden.

Das Trainingsgerät darf nicht in direkter Sonnenstrahlung, in der Nähe von Heizungen oder anderen Wärmequellen gelagert werden, um ein Erwärmen, besonders der Metallkomponenten, zu vermeiden.

Bei Verwendung des Gerätes draußen, bei niedrigen Außentemperaturen, können sich besonders die Metallkomponenten sehr stark abkühlen und zu Erfrierungen an den Händen führen.

Das Trainingsgerät sollte an einem geeigneten Ort (empfohlene Luftfeuchtigkeit 25-60%) gelagert werden, um Beschädigungen und frühzeitigem Verschleiß vorzubeugen.

Kinder und geistig retardierte Personen dürfen nie unbeaufsichtigt mit dem Trainingsgerät gelassen werden.

Ungeübte Personen dürfen das Trainingsgerät nur unter Anleitung einer kundigen Person verwenden.

Vor Beginn eines jeden Trainings ist auf ein allgemeines Aufwärmen zu achten, um Verletzungen vorzubeugen.

Die Übungen/Schwierigkeitsgrade sind dem Trainingszustand und dem motorischen Vermögen des Benutzers anzupassen. Ein Sicherheitsgurt kann hierbei als Vorsichtsmaßnahme dienen.

Das Trainingsgerät darf nur im Rahmen der jeweiligen körperlichen und motorischen Fähigkeiten verwendet werden. Zu große Seillängen, sprich Hebelverhältnisse, können zu Überlastungen von Weichteilen und Gelenken führen und erhöhen das Sturzrisiko.

Die Bewegungen sind immer langsam und kontrolliert auszuführen. Ruckartige Bewegungen müssen vermieden werden.

Die Übungen sind immer von leicht nach schwer zu steigern. Der Einstieg erfolgt hierbei über die Hände in den Griffen, wobei die Füße festen Bodenkontakt behalten. Grundsätzlich sind immer beide Handgriffe zu benutzen. Bei Benutzung der einzelnen Fußbretter sind ebenfalls immer beide Bretter zu benutzen.

Die Benutzung des Trainingsgerätes unterliegt der eigenen Verantwortung bzw. der Verantwortung des Therapeuten oder der anleitenden Person.

Zu Trainingszwecken arbeitet der Benutzer/Patient mit seinem ganzen Körpergewicht oder Teilkörpergewicht gegen die Schwerkraft. Durch die Instabilität der Seile und Aufhängung wird ein großer sensomotorischer Trainingseffekt erzielt. Der Benutzer/Patient stellt sich z.B. mit beiden Füßen auf den Boden oder auf die Fußbretter und lehnt sich nach vorne auf seine Hände.

Durch ein Nichtbeachten der Sicherheitsbestimmungen besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko, jegliche Haftung ist ausgeschlossen.