

## DE - Montage- und Gebrauchsanleitung

### REHA PULLEY

Ein in Südtirol (Italien) hergestelltes Trainingsgerät für die Therapie und Prävention bei Schulter- und Rückenproblemen mit Übungen für die Mobilisation und Kräftigung.

Die verwendeten Materialien haben in der Praxis eine lange wirtschaftliche Nutzungsdauer und können natürlich entsorgt werden: Recycling oder Mülldeponierung.

#### LIEFERUNG:

Der Reha Pulley besteht aus mehreren Teilen und hat ein Gewicht von ca. 0,5 kg. Im Verkaufspreis inkludiert und mitgeliefert wird ein Türanker, ein Widerstandsseil, ein Turnbeutel und ein Übungsheft.



#### MONTAGE:

**Klasse H** - Das Trainingsgerät ist für den Heimgebrauch konzipiert. Nicht im Freien zu montieren.

Ein **Sicherheitsabstand/Freibereich rund um den gesamten Übungsbereich von 60 cm** sowie eine maximale Montagehöhe von 250 cm sind zu berücksichtigen.



**Anschlagpunkt** - Es ist zu überprüfen, ob die Decke bzw. der Träger, an dem der Reha Pulley befestigt wird, den statischen Ansprüchen und der vorgeschriebenen Maximalbelastung standhält. Die Eignung des Anschlagpunktes, der je nach vorgesehener Anwendung ausgewählt wurde, muss sorgfältig beurteilt werden (z. B. Größe des Anschlagpunktes, Festigkeit, Materialien usw.).

**Die Montage muss durch einen Fachmann erfolgen.**



Stets sicherstellen, dass sich die Seilrolle inkl. Karabiner frei in der vorgesehenen Richtung der Lastanbringung bzw. Zugrichtung positionieren kann.

**Dafür muss die Seilrolle inkl. Karabiner am Türanker oder an einem Seil oder Gurt angehängt werden und nicht direkt am Anschlagpunkt.**



**Türanker als Anschlagpunkt** - Wählen Sie eine selten verwendete Tür, an der Sie genug Platz für Ihre Übungen haben. Die Tür muss den statischen Beanspruchungen der Zugkräfte standhalten. Es dürfen nur stabile Türen aus Hartholz verwendet werden.

**Die Belastungsrichtung (Zugrichtung) beim Training muss in Schließrichtung der Tür erfolgen, um Schäden an der Tür zu vermeiden!**



Legen Sie die Bänder des Türankers über die Türoberseite möglichst nahe an den Scharnieren der Tür oder an die seitliche Türkante, sodass sich der Holzgriff bei geschlossener Tür auf der anderen Türseite befindet. Vermeiden sie aus Sicherheitsgründen Türspalten von mehr als 2,5 cm. Kontrollieren Sie vor jedem Übungsbeginn die sichere Anbringung an der Tür. Schließen Sie die Tür ab, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Achten Sie darauf, dass die Tür fest im Schloss und abgeschlossen ist und dass sie während der Benutzung des Geräts nicht von anderen geöffnet wird.

## VERSCHIEDENE ANKERHÖHEN:



**Seilrolle** - Achten Sie darauf, dass sich die Riemenscheiben frei drehen können und das Seil nicht gegen die Flanschen reibt. Vor der Übungsausführung sicherstellen, dass die Seilrollen geschlossen sind. Während der Übungsausführung die Seilrolle auf keinen Fall berühren.

**Karabiner** - Der Hebel muss sich vollständig öffnen, wenn er betätigt wird; er muss sich nach dem Loslassen automatisch und vollständig schließen. Den Hebel nicht öffnen, wenn die Vorrichtung unter Last steht. Maximale Widerstandsrichtung: es ist darauf zu achten, dass der Karabiner während des Gebrauchs nicht an der kürzeren Achse belastet wird.

## VERWENDUNG:

### Maximale Belastung:

- Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit Körpergewicht: **85 kg gesamt**
- Kräftigung Seilzug: **5 kg Zusatzgewicht**
- Kräftigung Widerstandsseil: **nur die Zugkraft des Trainierenden, kein Zusatzgewicht verwenden**

### Kontrollieren Sie das gesamte Trainingsgerät vor und nach Gebrauch und stellen Sie sicher, dass:

- keine Verformungen oder Deformationen vorhanden sind,
- keine Anzeichen von Schäden, Rissen, Verschleiß, Korrosion oder Oxidation sichtbar sind.

Wenn das Trainingsgerät beschädigt ist, entsorgen Sie es umgehend. Vor jedem Gebrauch muss die Tragfähigkeit in einer absolut sicheren Position geprüft werden, indem Sie das Trainingsgerät mit Ihrem eigenen Gewicht belasten.

**Der Reha Pulley darf nur von erwachsenen Personen zum spezifischen Mobilisations- oder Krafttraining verwendet werden**, wobei niemals mehrere Personen gleichzeitig am Trainingsgerät trainieren dürfen. Nicht für Kinder geeignet. Eine individuelle Übungseinweisung eines Therapeuten/Arztes ist empfehlenswert, insbesondere wenn Sie Vorerkrankungen, Verletzungen oder Beschwerden haben oder Trainingseinsteiger sind. Vor Beginn des Trainings müssen die zu trainierenden Körperpartien entsprechend aufgewärmt werden. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert ausgeführt. Achtung! Beim Training von untrainierten Personen oder übermäßiger und nicht sachgemäßer Verwendung können Verletzungen verursacht werden. Falls während der Übung Schmerzen auftreten, sollten Sie die Übung sofort beenden. Halten Sie die Griffe fest, um zu verhindern, dass Sie Ihnen während der Übung aus der Hand rutschen. Wickeln Sie das Seil des Reha Pulley nicht um Körperteile.

**Kabelzugtraining mit Zusatzgewicht im Turnbeutel** - zusätzliche Trainingsanleitungen zu den vorher genannten Punkten: Das Zusatzgewicht wird nicht mitgeliefert. Das Zusatzgewicht bzw. die Trainingslast wird vom Trainierenden je nach seinem Leistungszustand frei gewählt, soll jedoch höchstens 5 kg betragen. Als Zusatzgewicht empfehlen wir Bücher. Alle Übungen sollen langsam und kontrolliert ausgeführt werden, um Materialschäden an der Tür und ein Schlingern vom Zusatzgewicht zu vermeiden. Falls das Zusatzgewicht ins Schlingern gerät, die Übungsausführung sofort beenden und das Zusatzgewicht langsam und kontrolliert absenken.

## ÜBUNGSHEFT:

Die Mobilisations- und Kräftigungsübungen sind eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen. Alle Mobilisations- und Kräftigungsprogramme sind Musterprogramme und als Hilfe für die Trainingsplanung gedacht. Der Therapeut passt die Programme für den Kunden individuell an und gibt eine indikationsspezifische Einweisung. Die Anzahl der Serien und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen 2-3 Serien pro Trainingsprogramm mit je 5 - 15 Wiederholungen pro Übung als Anhaltspunkt. Die Mobilisationsprogramme können täglich durchgeführt werden. Für die Kräftigungsprogramme empfehlen wir 2-3 Trainings die Woche.

Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. das Schwierigkeitslevel und/oder die Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen konsultieren Sie Ihren Therapeuten.

Fitalps übernimmt keinerlei Verantwortung für Erkrankungen oder Verletzungen, die sich aus der Verwendung des Übungsheftes ergeben sollten.

## Für unsachgemäße Verwendung wird keine Haftung übernommen!

Die Verpackung darf nicht in die Hände von Kindern gelangen und muss fachgerecht entsorgt werden.

## Vertrieb & Kundendienst

Fitalps d. Markus Hafner  
Dorfstraße 42  
I-39054 Klobenstein / Ritten (BZ)  
[info@fitalps.net](mailto:info@fitalps.net) | [www.fitalps.net](http://www.fitalps.net)



**Wir wünschen gute Trainingserfolge und viel Freude mit dem REHA PULLEY von Fitalps!**