



Gebrauchsanweisung



TORSO LINE  
TORSO LINE  
TORSO LINE  
TORSO LINE



Weitere Informationen über ERGO-FIT Produkte erhalten Sie bei:

**ERGO-FIT GmbH & Co. KG**

Blocksbergstraße 165

66955 Pirmasens

Tel.: 06331/2461-0

Fax.: 06331/2461-55

E-Mail: [info@ergo-fit.de](mailto:info@ergo-fit.de)

<http://www.ergo-fit.de>

Entwicklung und Produktion aller Trainingsbänke ohne den Zusatz „MED“ gemäß CE.

Entwicklung und Produktion des TORSO CHECK MED gemäß der Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EWG. Und somit versehen mit der CE-Kennzeichnung und der Nummer der benannten Stelle.

**CE0297**

© 2018 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Gebrauchsanweisung wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Details finden, die beim Umgang mit Ihrem Trainingsgerät nicht übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht, damit wir evtl. Unstimmigkeiten schnellstmöglich beheben können.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Firma ERGO-FIT GmbH & Co. KG reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Warenzeichen:

ERGO-FIT und das ERGO-FIT Logo sind eingetragene Warenzeichen der ERGO-FIT GmbH & Co. KG. POLAR ist ein eingetragenes Warenzeichen der POLAR Electro GmbH. Alle ansonsten im Text genannten und abgebildeten Warenzeichen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber und werden als geschützt anerkannt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

Version: TORSO LINE-20180915

Printed in Germany

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein ERGO-FIT Trainingsgerät entschieden haben. Sie besitzen nun ein anspruchsvolles und exklusives Trainingssystem, das höchste technische Ansprüche mit praxisgerechtem Bedienungskomfort verbindet.

Wichtige Hinweise für die Bedienung und den Betrieb Ihres Gerätes finden Sie in dieser Gebrauchsanweisung. Wir empfehlen Ihnen deshalb vor Antritt des Trainings diese Gebrauchsanweisung aufmerksam zu lesen, damit Sie schnell mit Ihrem Gerät vertraut werden und wissen, wie es richtig und gefahrlos verwendet wird.

Sollten Sie Fragen haben, die auf den folgenden Seiten nicht beantwortet werden, wenden Sie sich bitte an uns. Das ERGO-FIT Team ist für Sie da!

## Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Hinweise .....	1
2	Gefahrenhinweise .....	5
3	Zweckbestimmung .....	11
4	Transport und Aufbau .....	15
5	Messung .....	23
6	Training .....	35
7	Wartung .....	49
A	Anhang .....	53



## Kapitel 1      Allgemeine Hinweise

1.1	ERGO-FIT Trainingsgeräte auf einen Blick .....	2
1.2	Allgemeines über dieses Handbuch .....	3
1.3	Lieferumfang .....	3
1.4	Service .....	3

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

## 1 Allgemeine Hinweise

### 1.1 ERGO-FIT Trainingsgeräte auf einen Blick

ERGO-FIT bietet mit der TORSO LINE einen Gerätezykel für ein effektives Training der Rumpfmuskulatur. Unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht oder Ihrem Trainingszustand erlauben Ihnen die ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte optimale Trainingsmöglichkeiten. Die Lebensdauer der Geräte beträgt 6 Jahre.

Die Orientierung an funktionellen Aspekten, die einfache Bedienbarkeit der Geräte und die Orientierung an Kundenwünschen machen eindrucksvoll deutlich, worauf es bei den ERGO-FIT Trainingsgeräten einzig und allein ankommt: auf einen hohen technischen Standard, optimale Trainingsmöglichkeiten und präzise Trainingssteuerung bei kundenfreundlicher Anwendung.

Hightech allein ist jedoch noch kein Garant für herausragende Trainingsgeräte. Das Trainingsgerät muss zudem biomechanischen und sportmedizinischen Ansprüchen genügen. Der Mensch steht im Vordergrund. Ein ausgefeiltes Trainingssystem kann sich nur aus der Kombination von technisch-elektronischem Know-how mit neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft entwickeln, was hier in anschaulicher Weise gelungen ist.

Unsere **TORSO LINE** ist speziell auf die Bedürfnisse im Medizinbereich abgestimmt. Die Messergebnisse sind in klinischen Tests nachgewiesen.

EN 957-2: 7.2 b) Es sollte darauf hingewiesen werden, dass das Trainingsgerät nur in Bereichen benutzt werden darf, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig, und zwar von deren Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw.

Ihr Nutzen...

Ein regelmäßiges Training an diesen Geräten wirkt alltagsbedingten Fehlhaltungen und den damit verbundenen Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule sowie Muskelverspannungen entgegen und erhöht die persönliche Leistungsfähigkeit in optimaler Weise - selbst bis ins hohe Alter. Ein Trainingsprodukt, auf das man bei Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen nicht verzichten möchte. Sie fühlen sich fit, belastbarer, attraktiver und ausgeglichener.



## 1.2 Allgemeines über dieses Handbuch

Unabhängig davon, ob Sie bereits mit ERGO-FIT Trainingsgeräten vertraut sind oder noch keine Erfahrungen damit gemacht haben, diese Bedienungsanweisung bietet Ihnen hilfreiche Informationen.

Sie ist so gegliedert, dass Sie jederzeit über das Inhaltsverzeichnis themenbezogen die benötigten Informationen nachlesen können.

Die Anweisung zeigt Ihnen viele Tipps und Tricks, die Sie schnell zu einem erfahrenen Benutzer Ihres Trainingsgerätes machen und Ihnen alle Möglichkeiten dieses Gerätes aufzeigen.

Die Bedienungsanweisung sollten Sie stets griffbereit halten. Sie ersparen sich so unnötige und zeitaufwendige Rückfragen und können eventuell auftretende Fehler schnell beseitigen.

## 1.3 Lieferumfang

Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung, und benachrichtigen Sie unsere Vertriebsabteilung (+49 (6331) 24610) umgehend, falls diese nicht komplett sein sollte.

Ihre Lieferung sollte folgende Bestandteile enthalten:

1. Das richtige Gerät (Gerätetyp, Serie)
2. Die Bedienungsanweisung zum Gerät in Papierform oder als digitale Version auf der Multimedia-CD-ROM

## 1.4 Service

Unser Service umfasst Problemanalyse, technische Unterstützung, Ersatzteilbeschaffung und Informationsdienste.

Rufen Sie uns an bei technischen Fragen und Service-Aufträgen:

Zentrale:	Telefon: +49 (6331) 2461-0
	Fax: +49 (6331) 2461-55
Service und Ersatzteile:	Telefon: +49 (6331) 2461-20 international
	oder: +49 (6331) 2461-45 international
	oder: +49 (6331) 2461-23 national
	oder: +49 (6331) 2461-27 national
	oder: +49 (6331) 2461-29 national



## Kapitel 2 Gefahrenhinweise

2.1	Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten? .....	6
2.2	Betriebsicherheit - Was ist zu tun? .....	8
2.3	Welche Forderungen sind an den Standort zu richten? .....	8
2.4	Was ist bei der Reparatur zu beachten? .....	8
2.5	Was sollte vermieden werden? .....	9
2.6	Kontraindikationen .....	9

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

## 2 Gefahrenhinweise




Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme Ihres neuen Trainingsgerätes dieses Kapitel sorgfältig durch und beachten Sie alle hier aufgeführten Warnhinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf, um sie bei einem eventuellen Verkauf des Gerätes dem neuen Besitzer zugänglich machen zu können.

Notieren Sie zu Ihrem Eigentumsnachweis:

Gerätetyp/Produktlinie \_\_\_\_\_  
 Seriennummer \_\_\_\_\_  
 Kaufdatum \_\_\_\_\_

Diese Angaben benötigen Sie auch für eventuelle Garantieansprüche.

Um wichtige Informationen zu kennzeichnen, werden folgende Symbole verwendet

	<b>Vorsicht!</b>	Diese <b>Warnung</b> müssen Sie unbedingt beachten, um Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit abwenden zu können
	<b>Achtung!</b>	Diese <b>Warnung</b> müssen Sie unbedingt beachten, um Sachschäden zu vermeiden
	<b>Tipp!</b>	Dieser <b>Hinweis</b> enthält wichtige Informationen und Tipps, mit denen Sie eine Verbesserung im Betriebsablauf erreichen können.

### 2.1 Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?

- ⊗ Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.
- ⊗ Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, den Benutzer über alle Gefahrenhinweise und Warnungen, sowie über die Bedienungshinweise zu informieren.
- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ausführlichen Anamnese und unter Beachtung der Kontraindikationen (siehe Kap. 2.6)

- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle (nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Kap. 4.4). Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, beschädigte Kabel,). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ⊗ Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Trainingsgerätes möglichst gering zu halten, trainieren Sie nur mit Sportkleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Das Gerät ist nicht steril. Benutzen Sie das Gerät nicht mit offenen Wunden oder Hauterkrankungen.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen, einen Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen, leiden Sie unter Verschleißerscheinungen der Gelenke oder der Wirbelsäule, weisen Sie orthopädische Verletzungen auf oder sind Sie anderweitig gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ⊗ Halten Sie beim Training nicht die Luft an (Pressatmung), da dadurch der Blutstrom zum und vom Gehirn eingeschränkt und der Blutdruck immens erhöht werden kann. Beim Krafttraining ist es wichtig, dass Sie bei der Belastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht angehoben wird - ausatmen und bei der Entlastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht abgesenkt wird - einatmen.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt.
- ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Sitzhöhe, Rückenlehne, Beinlänge etc. darauf, dass diese nach der individuellen Einstellung der optimalen Position richtig fixiert sind. Es besteht sonst Verletzungsgefahr. Achten Sie besonders auf den Quetschbereich im Anschlag der Höhenverstellung des Rückenpolsters.
- ⊗ Greifen sie nicht zwischen die Gewichtsscheiben. Es besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.

- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten sie vorsichtig, mit geringer Intensität (leichte Gewichte) trainieren, um sich mit dem korrekten Bewegungsablauf vertraut zu machen und Ihren Körper an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen bzw. Schäden am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Beachten Sie, dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht. ⊗ Beachten Sie bei der isometrischen Kraftmessung eine stabile Sitzposition durch korrektes Anlegen der Polster, um so falsche Testergebnisse oder sogar Verletzungen zu vermeiden.
- ⊗ Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Bedienungsanweisung.

*Alle in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.*

## **2.2 Betriebssicherheit - Was ist zu tun?**

- ⊗ Vergewissern Sie sich nach erfolgter Lieferung, dass die Verpackung, bzw. das Gerät beim Transport nicht beschädigt wurde. Nehmen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht in Betrieb und informieren Sie den Kundendienst.
- ⊗ Kabel, Leitungen, Stahlseil und Seilklemmen sind vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen zu prüfen.
- ⊗ Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass um das Gerät genügend Freiraum gewährleistet ist. So besteht keine Gefahr für den Trainierenden und umstehende Personen.

## **2.3 Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?**

- ⊗ Das Gerät kann auf jedem ebenen und stabilen Fußboden aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass es fest auf dem Boden steht.
- ⊗ Unebenheiten des Bodens dürfen Sie niemals durch Unterlegen von Holz, Pappe oder ähnlichen Materialien ausgleichen. Dies führt zu einer erhöhten Unfallgefahr.

## **2.4 Was ist bei der Reparatur zu beachten?**

- ⊗ Elektrische Teile dürfen nur durch Originalteile ersetzt werden.
- ⊗ Lassen Sie Reparaturen nur von qualifizierten Personen durchführen. Sollten Sie nicht über die notwendige Qualifizierung verfügen, wenden Sie sich an das ERGO-FIT Service Center.

## 2.5 Was sollte vermieden werden?

- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch ist zu warnen. Wenn Sie Ihr ERGO-FIT Gerät zweckentfremden, fallen die sich daraus eventuell ergebenden Schäden zu Ihren Lasten. Jeglicher Garantieanspruch entfällt!
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät niemals in anderer Form als in der Bedienungsanleitung beschrieben. Dies kann zu Schäden am Gerät und sogar zu Gesundheitsschäden führen.
- ⊗ Vorsicht! Bei unsachgemäßem Gebrauch von beweglichen Teilen besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Trainieren Sie niemals auf einem defekten Gerät.
- ⊗ Versuchen Sie im Training niemals oberhalb Ihres aktuellen Leistungsniveaus zu trainieren. Dies kann erhebliche Gesundheitsschäden nach sich ziehen.
- ⊗ Stützen Sie sich nie auf dem Gerät ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen auf dem Gerät aus. Es besteht in diesem Falle erhöhte Sturzgefahr.
- ⊗ Beachten Sie die Kontraindikationen (Kap. 2.6)

Die wichtigsten Gefahrenhinweise finden Sie noch einmal zusammengefasst im Anhang der Bedienungsanleitung. Trennen Sie diese Zusammenfassung heraus und hängen Sie sie gut sichtbar in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Jeder Benutzer des Gerätes muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

## 2.6 Kontraindikationen

Bei Nachfolgenden Indikationen sollte ein Training mit der TORSO LINE nicht, oder nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt durchgeführt werden:



### Absolute Kontraindikationen:

- ⊗ Herzinsuffizienz
- ⊗ akute HerzKreislaufbeschwerden
- ⊗ schwere Gefäßerkrankungen
- ⊗ Durchblutungsstörungen
- ⊗ ausgeprägte koronare Herzkrankheit

- ⊗ schwere Hypertonie
- ⊗ Bandscheibenvorfall mit Austrahlungen, Lähmungserscheinungen
- ⊗ starke Osteoporose (über 20% Verlust an Knochendichte im Altersvergleich)
- ⊗ Skoliose über 30° Cobb
- ⊗ schwere entzündliche Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule
- ⊗ Erkrankungen der Augen (Grüner Star, hoher Augendruck, Netzhautablösung)
- ⊗ Stenose mit momentanen Reizungen der Nervenwurzeln
- ⊗ stark ausgebildeter Gleitwirbel

**Bedingte Kontraindikationen:**

- ⊗ Tumorerkrankungen
- ⊗ Hypertonie
- ⊗ belastungsstabile koronare Herzkrankheit
- ⊗ rheumatische Erkrankungen
- ⊗ zerebrale Erkrankungen (z. B. Schlaganfall)
- ⊗ Embolie innerhalb der letzten 12 Monate
- ⊗ Diabetes
- ⊗ Bandscheibenvorfall und Vorwölbung ohne gegenwärtige Schmerzen
- ⊗ Frakturen und internistische Operation innerhalb der letzten 6 Monate
- ⊗ Akute Schmerzen
- ⊗ Schwangerschaft
- ⊗ Seitenkanalverengung mit chronischer Reizung der Nervenwurzeln
- ⊗ Einriss des Zwerchfells
- ⊗ Leistenprobleme



### Kapitel 3 Zweckbestimmung

3.1	TORSO CHECK MED .....	12
3.2	CRUNCH BENCH MED .....	12
3.3	FREE HIP BENCH MED .....	12
3.4	HIP BENCH MED .....	13
3.5	LATERAL BENCH MED .....	13
3.6	LOWER CRUNCH BENCH MED .....	13
3.7	LUMBAL BENCH MED .....	13
3.8	NECK BENCH MED .....	13
3.9	RHOMBO BENCH MED .....	13

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

### 3 Zweckbestimmung

Die TORSO LINE besteht aus acht Trainingsgeräten sowie einer isometrischen Messstation. Die Geräte dieser Linie sind stationäre Trainingsgeräte, die primär der Stabilisation der Rumpfmuskulatur dienen. Sie wurden speziell für die Ansprüche im Fitness- und Medizinbereich konzipiert. Durch die Möglichkeit, die Gewichtsbelastung zu variieren, werden die Geräte in der Regel allen Anforderungen hinsichtlich der gewünschten Belastungsgrößen gerecht. Um das Training auf individuelle Ansprüche hin gestalten und jeden Muskel spezifisch trainieren zu können, wurden verschiedene Gerätetypen konzipiert, deren Verwendungszweck im Folgenden kurz beschrieben wird.

#### 3.1 TORSO CHECK MED

Der TORSO CHECK MED dient zur isometrischen Messung der Rumpfmuskulatur und ist somit ein Diagnosegerät zur Analyse der Rumpfkkräfte in den wichtigsten Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:

- ⊗ Beugung und Streckung
- ⊗ Seitenneigung
- ⊗ Rotation

Sowohl im jeweiligen Kraftmaximum als auch im Seitenvergleich werden Abweichungen daher direkt sichtbar. So erhalten Sie und Ihre Kunden wertvolle Hinweise für ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm mit der TORSO LINE.

*Für den TORSO CHECK MED kann eine Genauigkeit von +/- 10% gewährleistet werden.*

#### 3.2 CRUNCH BENCH MED

Bei der CRUNCH BENCH MED handelt es sich um eine Trainingsbank, die alle Voraussetzungen für ein nachhaltiges Training der Bauchmuskulatur bietet. Eine stabilere Trainingshaltung wird gefördert. Durch das variable Rückenpolster kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

#### 3.3 FREE HIP BENCH MED

Bei der FREE HIP BENCH MED handelt es sich um ein Trainingsgerät zur Stärkung der Hüft- und Gesäßmuskulatur. Das verstellbare Kniepolster fördert eine optimale Trainingsposition. Einer Fehllhaltung des Beckens wird durch das Training entgegengewirkt.

### **3.4 HIP BENCH MED**

Bei der HIP BENCH MED handelt es sich um ein Trainingsgerät zur Stärkung der Hüft- und Gesäßmuskulatur. Die verstellbaren Kniepolster, Oberkörperpolster und Kopfpolster bieten die Möglichkeit, das Gerät an jede beliebige Körpergröße anzupassen und somit eine optimale Trainingsposition zu fördern.

### **3.5 LATERAL BENCH MED**

Die LATERAL BENCH MED ist eine Trainingsbank zur Stärkung der seitlichen Rumpfmuskulatur. Das verstellbare Hüftpolster ermöglicht eine optimale Anpassung an jede Körpergröße und fördert so eine korrekte Trainingsposition.

### **3.6 LOWER CRUNCH BENCH MED**

Bei der LOWER CRUNCH BENCH MED handelt es sich um eine Trainingsbank, die alle Voraussetzungen für ein nachhaltiges Training der Bauchmuskulatur bietet. Die Trainingsposition fördert eine besonders rückenfreundliche Übungsausführung. Durch die verstellbare Rückenlehne und die variablen Armpolster zur Fixierung des Oberkörpers wird eine stabilere Trainingshaltung gefördert.

### **3.7 LUMBAL BENCH MED**

Die LUMBAL BENCH MED ist ein spezielles Rückentrainingsgerät, durch das Rücken- und Gesäßmuskulatur gekräftigt werden. Das Training in einer 45°-Position verhindert Fehlbelastungen bei der Bewegungsausführung. Durch das höhenverstellbare Beinpolster ist das Gerät an jede beliebige Körpergröße anzupassen. Durch die variable Fußauflage ist ein Fixieren der Beine möglich, dies fördert eine stabilere Trainingsposition.

### **3.8 NECK BENCH MED**

Bei der NECK BENCH MED handelt es sich um ein Trainingsgerät zur Stärkung der haltungsstabilisierenden Muskulatur der Halswirbelsäule. Die stufenlos verstellbare Sitzposition erlaubt eine korrekte Übungsposition.

### **3.9 RHOMBO BENCH MED**

Bei der RHOMBO BENCH MED handelt es sich um ein Trainingsgerät, zur Stärkung der hals- und brustwirbelsäulestabilisierenden Muskulatur. Haltungsschwächen sowie durch Fehlbelastungen bedingte Rückenbeschwerden werden entgegengewirkt.



## Kapitel 4 Transport und Aufbau

4.1	Transport .....	16
4.2	Standort und Aufstellung .....	16
4.3	Umgebungstemperatur .....	18
4.4	Funktionskontrolle .....	18
4.5	Bestandteile .....	18
4.5.1	TORSO CHECK MED .....	18
4.5.2	CRUNCH BENCH MED .....	19
4.5.3	FREE HIP BENCH MED .....	19
4.5.4	HIP BENCH MED .....	20
4.5.5	LATERAL BENCH MED .....	20
4.5.6	LOWER CRUNCH BENCH MED .....	21
4.5.7	LUMBAL BENCH MED .....	21
4.5.8	NECK BENCH MED .....	22
4.5.9	RHOMBO BENCH MED .....	22

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

## 4 Transport und Aufbau

### 4.1 Transport

Um Beschädigungen zu vermeiden, werden die ERGO-FIT Geräte durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG direkt oder durch eine autorisierte Spedition transportiert. Bei Anlieferung durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG wird die Verpackung verwertet bzw. fachgerecht entsorgt. Werden die ERGO-FIT Geräte durch eine Spedition angeliefert, können Sie die Verpackung selbst verwerten oder an ERGO-FIT GmbH & Co. KG zurücksenden (Transportkosten gehen zu Lasten des Kunden).



Die Geräte haben keine Transportsicherung!

### 4.2 Standort und Aufstellung

1. Achten Sie darauf, dass die Standfläche eben und waagrecht ist.

Das Zerlegen oder Montieren (beiliegende Teile ausgeschlossen) von Seiten des Käufers oder einer nicht autorisierten Person führt zum Erlöschen jeglicher Garantieansprüche an den Hersteller.



2. Führen Sie nach dem Aufstellen oder nach einem Standortwechsel eine Funktionskontrolle durch.
3. Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass um das Gerät ausreichend Platz ist, so dass der Trainierende nirgendwo anstoßen kann und andere Personen - bedingt durch bewegliche Teile - verletzen kann.

#### Niveauregulierung TORSO LINE

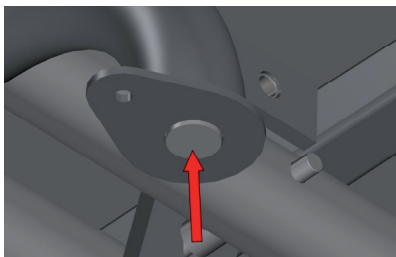
Bitte achten Sie bei der Aufstellung der Trainingsbänke auf einen sicheren Stand. Beachten Sie hierfür nachfolgende Schritte.

#### ABDOMINAL BENCH und LATERAL BENCH

Stellvertretend auch für die LATERAL BENCH wird am Beispiel der ABDOMINAL BENCH die Niveauregulierung dargestellt:



1. Falls die Trainingsbank keinen sicheren Stand hat, nehmen Sie die Kunststoff-Abdeckkappe vom Fuß der Trainingsbank ab. Darunter befindet sich die Niveauregulierung



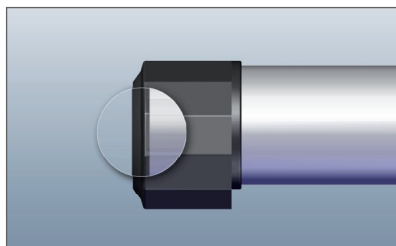
2. Drehen Sie die Niveauregulierung von Hand heraus bis das Trainingsgerät einen sicheren Stand hat. Montieren Sie anschließend wieder die Abdeckkappe.

### **CRUNCH BENCH, FREE HIP BENCH, HIP BENCH, LOWER CRUNCH BENCH, LUMBAL BENCH, NECK BENCH und RHOMBO BENCH**

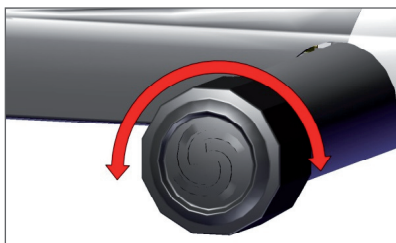
Stellvertretend für alle genannten Bänke wird am Beispiel der CRUNCH BENCH die Niveauregulierung dargestellt:



1. Montieren Sie die beiliegenden Fußkappen indem Sie diese auf die vorgesehenen Rohre stecken.



2. Achten Sie dabei darauf, dass die Fußkappen bis zum Anschlag aufgeschoben sind.



3. Durch eine Drehbewegung (in beide Richtungen möglich) können Sie die Fußkappen so einstellen, dass das Trainingsgerät einen sicheren Stand erhält.

### 4.3 Umgebungstemperatur

- ⊗ Das ERGO-FIT Gerät kann problemlos bei einer Umgebungstemperatur von +10°C bis +40°C, einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30% bis 75% (nicht kondensierend) und einem Luftdruck von 700 hPa bis 1060 hPa betrieben werden.
- ⊗ Das Gerät kann bei einer Temperatur von -30°C bis +50°C gelagert werden.

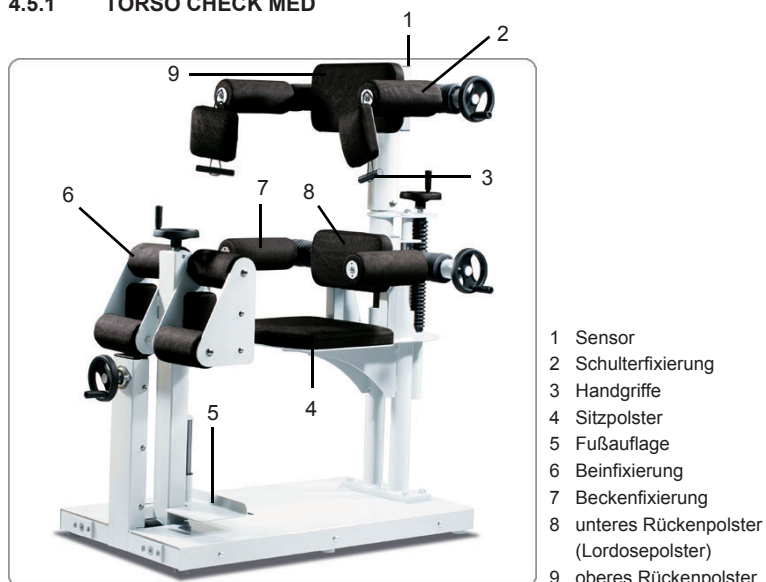
### 4.4 Funktionskontrolle

Führen Sie vor jedem Gebrauch der Geräte eine ordnungsgemäße Funktionskontrolle durch. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

- ⊗ Überzeugen Sie sich von der ordnungsgemäßen Arretierung der Bedienteile. Achten Sie auf lose oder mangelhaft befestigte Bedienteile
- ⊗ Überprüfen Sie Kabel und Leitungen auf Beschädigungen
- ⊗ Überprüfen Sie laufendes Gut (Stahlseile, Kevlarseile, Rollen) auf Funktionstüchtigkeit.
- ⊗ Überprüfen Sie die Auflageflächen und Polster auf Beschädigungen.
- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Verstellmöglichkeiten problemlos funktionieren.

### 4.5 Bestandteile

#### 4.5.1 TORSO CHECK MED



- 1 Sensor
- 2 Schulterfixierung
- 3 Handgriffe
- 4 Sitzpolster
- 5 Fußauflage
- 6 Beinfixierung
- 7 Beckenfixierung
- 8 unteres Rückenpolster (Lordosepolster)
- 9 oberes Rückenpolster



#### 4.5.2 CRUNCH BENCH MED



- 1 Fußauflage
- 2 Haltegriff
- 3 verstellbares Rückenpolster
- 4 Gasdruckfeder

#### 4.5.3 FREE HIP BENCH MED



- 1 Oberkörperfixierung
- 2 Haltegriff
- 3 Gasdruckfeder
- 4 höhenverstellbares Kniepolster

**4.5.4 HIP BENCH MED**



- 1 Fußauflage
- 2 höhenverstellbares  
Kniepolster
- 3 Haltegriffe
- 4 Kopfpolster
- 5 Oberkörperperfixierung

**4.5.5 LATERAL BENCH MED**



- 1 Oberkörperperfixierung
- 2 Beinfixierung
- 3 Fußauflage

**4.5.6 LOWER CRUNCH BENCH MED**



- 1 Haltegriff
- 2 Armpolster
- 3 verstellbares Rückenlehne
- 4 Gasdruckfeder
- 5 Fußauflage

**4.5.7 LUMBAL BENCH MED**



- 1 Hüftpolster
- 2 Haltegriff
- 3 Fußauflage
- 4 höhenverstellbares Kniepolster
- 5 Oberschenkelpolster

**4.5.8 NECK BENCH MED**



- 1 Kopfpolster
- 2 Rückenpolster
- 3 höhenverstellbares Sitzpolster
- 4 Fußauflage

**4.5.9 RHOMBO BENCH MED**



- 1 Rückenpolster
- 2 Armpolster
- 3 Sitzpolster
- 4 Fußauflage

## Kapitel 5 Messung

5.1	Systemvoraussetzungen und Installation Software .....	24
5.2	Systemvoraussetzungen und Installation Sensor .....	25
5.2.1	Fehlermeldungen .....	27
5.2.2	Deinstallation .....	27
5.3	Transferieren von Datenbanken auf weitere PCs .....	28
5.4	Messung .....	30

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

## 5 Messung

Ein effektives Training der Rumpfmuskulatur setzt einen individuell auf die Trainingsperson abgestimmten Trainingsplan voraus. Zur Erstellung eines solchen Planes müssen alle aktuellen präventivmedizinischen Aspekte beachtet werden. Mit dem TORSO CHECK MED testen Sie vorab relevante Rumpfkkräfte in den wichtigsten Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:

- ⊗ Beugung und Streckung
- ⊗ Seitenneigung nach rechts und links
- ⊗ Rotation

Sowohl im jeweiligen Kraftmaximum als auch im Seitenvergleich werden Abweichungen direkt sichtbar. So erhalten Sie und Ihre Kunden wertvolle Hinweise für ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm mit der TORSO LINE.

### 5.1 Systemvoraussetzungen und Installation Software

Zur Installation der TORSO CHECK MED Software müssen nachfolgende Systemvoraussetzungen erfüllt werden:

- ⊗ 500 MHz Prozessor
- ⊗ 256 MB Arbeitsspeicher
- ⊗ 10 MB freier Festplattenspeicher
- ⊗ Java ab Version 1.5
- ⊗ Microsoft Windows 2000 XP Vista oder Linux 2.6

Für die Installation ist weiterhin ein CD-ROM/DVD-Laufwerk erforderlich. Wir empfehlen außerdem den Bluetooth-Adapter zu deaktivieren, da es sonst gegebenenfalls zu Problemen führen kann.

*Bei der Benutzung eines Notebooks sollte ein für die Medizin zugelassenes Netzteil verwendet werden!*

Um die Mess- und Analysesoftware des TORSO CHECK MED zu nutzen, muss diese vorab auf Ihrem Computer installiert werden - hierfür benötigen Sie Administratorrechte. Legen Sie die CD-ROM in das CD-/DVD-Laufwerk des Computers ein und Sie gelangen direkt zum Installationsmenü. Hier werden Sie nun Schritt für Schritt durch die Installation geführt. Sollten Sie nicht automatisch zum Installationsmenü gelangen, müssen Sie diese manuell starten. Öffnen Sie also den Windows-Explorer und wählen Sie Ihr CD-Laufwerk aus. Hier befindet sich die Datei "setup.exe". Wählen Sie diese durch Doppelklick aus und Sie gelangen nun zum Installationsmenü. Nach Fertigstellung der Installation starten Sie bitte Ihren Rechner neu. Nun können Sie die Software nutzen.

Jegliche Programmveränderung sowie eigenmächtige Zugriffe auf das Programmverzeichnis sind untersagt und führen zum sofortigen Verlust jeder Gewährleistung einschließlich Folgeschäden.

## 5.2 Systemvoraussetzungen und Installation Sensor

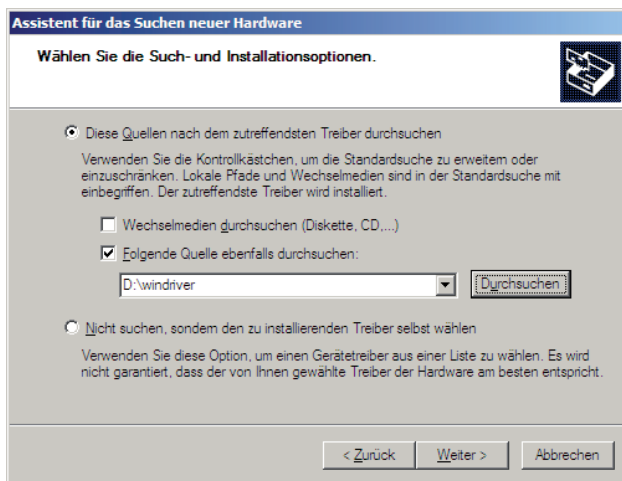
Zur Installation des Sensors wird nachfolgendes Zubehör benötigt:

- ⊗ DMS-Sensor von Velomat, bestehend aus einem S-Sensor welcher über ein Kabel mit der Messverstärkerbox verbunden ist.
- ⊗ USB-Kabel (A auf B) zum Verbinden der Messverstärkerbox mit dem Computer
- ⊗ Treiber-CD mit Windowstreibern (auf TORSO CHECK-CD enthalten)

Für die Installation ist das Betriebssystem Windows 2000, XP oder Vista notwendig.

*Bei Benutzung eines Nicht-medizinischen PCs ist der Sensor über eine galvanische Trennung anzuschließen!*

Schließen Sie den Sensor an einen freien USB-Port an. Achten Sie darauf, dass es sich um einen aktiven USB-Port mit eigener Stromversorgung handelt und nicht um einen passiven USB-Hub ohne Stromversorgung. Nun wird ein „USB – Serial“ Interface und anschließend ein „USB Serial Port“ installiert. Beachten Sie, dass für die Installation Administratorrechte notwendig sind. In der Taskleiste sollte nun der Hinweis „Neue Hardware gefunden / USB <-> Serial“ erscheinen. Nun startet der Hardware-Installationsassistent in einem separaten Fenster. Je nach Einstellungen kommt vorab die Frage, ob eine Verbindung zu Microsoft hergestellt werden soll. Verneinen Sie dies durch die Auswahl der entsprechenden Option und klicken Sie „Weiter“. Im neuen Fenster wählen Sie die Installationsweise der Hardware. Wählen Sie hier nicht die automatische Installation aus, sondern die Option „Software von einer Liste oder bestimmten Quelle installieren (für fortgeschrittene Benutzer)“ und bestätigen Sie wieder mit „Weiter“.



Nun müssen Sie die Installationsquelle für die Treiber einstellen. Wählen Sie die erste Option aus. Legen Sie nun die CD mit den Treibern in Ihr CD-Laufwerk ein und wählen Sie anschließend als Quelle den Ordner „windriver“ auf der CD aus. Bestätigen Sie anschließend mit „Weiter“ und die Installation der Treiber beginnt.

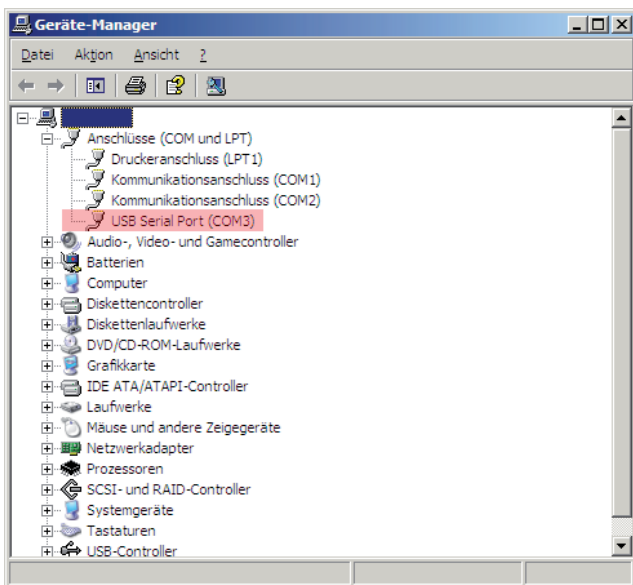
Nach Beendigung des 1. Teils der Installation erscheint ein Hinweisfenster „Fertigstellen des Assistenten“ mit der Meldung, dass die Software des USB Serial Converter installiert wurde. Um den Vorgang abzuschließen, klicken Sie den Button „Fertig stellen“.

Nun startet der zweite Teil der Installation. In der Taskleiste erscheint nun der Hinweis „Neue Hardware gefunden / USB Serial Port“. Weiterhin startet der Hardware Installationsassistent neu. Gehen Sie nun nochmals genauso wie bei der ersten Installation vor und die Software für den USB Serial Port wird installiert.

Nachdem Sie alle Schritte entsprechend durchgeführt haben, erscheint in der Taskleiste die Mitteilung „Neue Hardware gefunden / Die neue Hardware wurde installiert und kann jetzt verwendet werden“.

### Gerätemanager

Wenn Sie überprüfen möchten, ob der Sensor korrekt installiert wurde, wählen Sie den Windows Gerätemanager aus:





Wählen Sie das Startmenü "Einstellungen" und öffnen Sie anschließend das Menü "Systemsteuerung". Wählen Sie nun den Punkt "System" aus, es öffnet sich ein neues Fenster "Systemeigenschaften". Klicken Sie im neuen Fenster auf die Registerkarte "Hardware" und anschließend auf den Button "Geräte-Manager". Wählen Sie im neu geöffneten Fenster den Bereich "Anschlüsse (COM und LPT)" aus, hier sollte der Sensor als USB Serial Port (COMx) aufgeführt sein.

### 5.2.1 Fehlermeldungen

Bei der Installation des Sensors können nachfolgende Fehler auftreten:

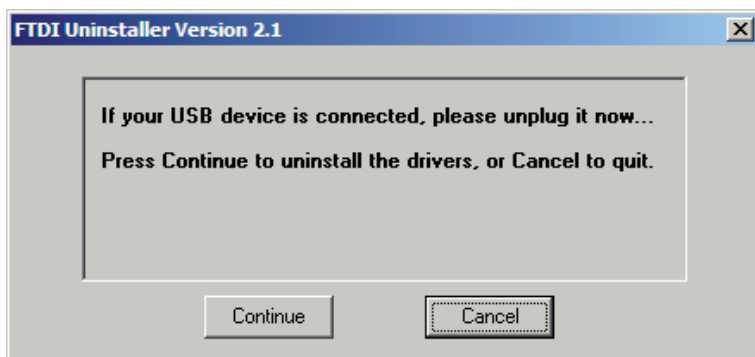
- ⊗ Im Geräte-Manager erscheinen vor den Einträgen gelbe Ausrufezeichen
- ⊗ Der Sensor reagiert nicht

In beiden Fällen wurde der Sensor nicht korrekt installiert. Führen Sie eine Deinstallation durch (siehe Punkt 5.2.3 Deinstallation) und versuchen Sie es erneut.

Sollte trotz wiederholter Installation der Sensor nicht funktionieren, ist entweder der Sensor defekt oder es besteht ein Problem mit dem Microsoft Windows System. Testen Sie die Software wenn möglich auf einem anderen System. Sollten die Fehler ausschließlich auf dem Windows System auftreten, ziehen Sie bitte einen Windows-Experten hinzu. Auch wenn keine Dialoge und Meldungen zur Installation auftreten, wenden Sie sich bitte an einen Windows-Experten.

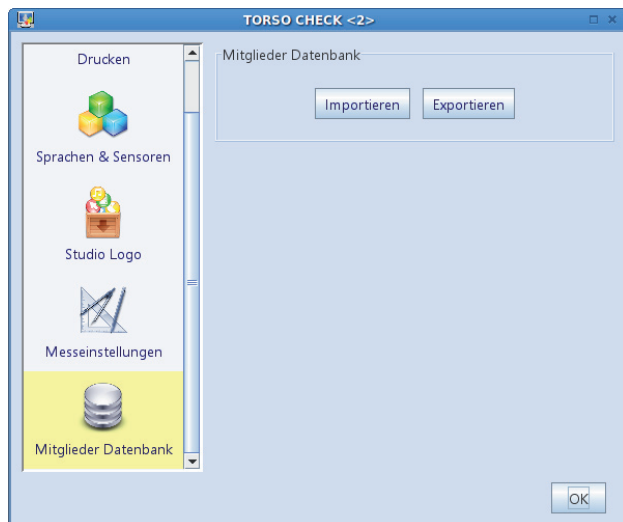
### 5.2.2 Deinstallation

Zum ordnungsgemäßen Installieren der Treiber-Software benutzen Sie nicht die von Windows angebotenen Funktionen. Legen Sie stattdessen die Treiber-CD in Ihr CD-Laufwerk ein und rufen Sie im Ordner „windriver“ die Datei „FTDIUNIN.exe“ auf. Im neuen Fenster bestätigen Sie mittels des Button „Continue“ und die Treiber werden deinstalliert.



### 5.3 Transferieren von Datenbanken auf weitere PCs

Die Software des TORSO CHECK bietet die Möglichkeit Daten aus der bestehenden Datenbank auf einen anderen Rechner zu importieren. Diese Funktion steht Ihnen im Konfigurationsmenü der Software zur Verfügung.



Im Untermenü Mitglieder Datenbank haben Sie die Auswahlmöglichkeiten Importieren oder Exportieren der Datenbank. Diese Buttons sind jedoch nur unter folgenden Bedingungen auswählbar:

- ⊗ Es kann eine Verbindung zur internen Datenbank erstellt werden und Schreibzugriff auf das System bestehen
- ⊗ Das Konfigurationsmenü wurde vom Anfangsbildschirm aufgerufen. Während eines Messvorgangs oder im Kundenmenü ist ein Import oder Export nicht möglich.

Sind die Buttons nicht auswählbar, sind diese ausgegraut.

#### Datenbank exportieren

Wählen Sie den Button Exportieren, es erscheint eine Dateiauswahlbox in der Name und Speicherziel ausgewählt werden kann. Das Ergebnis wird in einer einzelnen Datei verpackt, die auf den Namen .tddb endet bzw. von Windows als TCDB-Datei bezeichnet wird.

Nachdem der Export erfolgreich abgeschlossen wurde, erscheint ein Hinweisenfenster mit der Bestätigung des Vorgangs.

### Datenbank importieren

Eine wie oben beschriebene exportierte Datenbank kann nun auf jeden weiteren PC mit TORSO CHECK Software importiert werden. Speichern Sie die TCDB-Datei dazu auf ein externes Medium wie z.B. einen USB-Stick und lesen Sie diesen auf dem neuen Rechner ein. Öffnen sie das Konfigurationsmenü und wählen Sie den Button Importieren. Achtung: Sind in der Zielsoftware bereits Mitgliederdaten vorhanden gehen diese durch den Exportvorgang verloren! Eine Integration einer exportierten Datenbank in eine bereits bestehende Datenbank ist nicht möglich! Beim Auswählen des Buttons Importieren erscheint daher nochmals ein entsprechender Sicherheitshinweis.



Durch Auswahl des Buttons Abbrechen wird der Importvorgang abgebrochen, durch Auswahl des Buttons OK wird der Vorgang fortgesetzt. Es öffnet sich ein neues Fenster indem Sie die zu exportierende TCDB-Datei auswählen können. Anschließend wird die neue Datenbank auf den Rechner exportiert und gegebenenfalls die bestehende Datenbank überschrieben.

Nachdem der Import erfolgreich abgeschlossen wurde, erscheint ein Hinweisenfenster mit der Bestätigung des Vorgangs.

## 5.4 Messung

Lassen Sie den Patienten auf das vorgesehene Sitzpolster setzen, so dass dessen Oberkörper vollständig an dem Rückenpolster anliegt. Verstellen Sie das obere Rückenpolster mittels des Handrads (Gewindespindel) so, dass es in Höhe der Schulterblätter anliegt. Stellen Sie die Füße des Patienten auf die vorgesehene Fußauflage und fixieren Sie die Beine, durch anpassen der Oberschenkelfixierung in Höhe und Beinlänge. Oberschenkel und Unterschenkel sollen sich in einem rechten Winkel zueinander befinden. Nun muss der Patient die Arme auf der Brust überkreuzen und die beiden Handgriffe greifen. Stellen Sie nun mittels des Handrads (Gewindespindel) die seitlichen Schulter- und Beckenfixierungen fest, damit die Sitzposition des Patienten stabilisiert ist.



Die Messwerte des Patienten können sich durch abweichende Sitzpositionen unterscheiden. Achten Sie daher auf eine korrekte Einnahme der Startposition.

Die beschriebene Sitzposition ist die Ausgangsposition für alle Übungsausführungen am TORSO CHECK MED. Die zugehörige Software führt Sie Schritt für Schritt durch die Messungen. Beachten Sie bei jeder Messung, dass der Sensor an der richtigen Position sitzt, da sonst keine gültigen Ergebnisse geliefert werden können! Achten Sie außerdem beim Einsetzen des Sensors darauf, dass sich das Gerät in Nullstellung befindet, d. h. dass der Patient keine Kraft auf das Gerät ausübt. Beim Wechseln der Sensorposition sollten Sie nie am Kabel ziehen, sondern den Sensor direkt am Griff greifen.

Wir empfehlen den Sensor vor jeder Messung zu kalibrieren. Eine entsprechende Kalibrierstange ist bei ERGO-FIT erhältlich.

**Sensorposition Extension:**



**Sensorposition Lateralflexion:**



**Sensorposition Rotation:**



### Beugung und Streckung / Extension und Flexion

Die erste Messung des TORSO CHECK MEDs ist die Messung der Bauch- und Rückenmuskulatur in Form von Beugung und Streckung.

#### Streckung



Patient: Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Nach Freigabe spannen Sie die Rumpfmuskeln an und drücken Sie mit geradem Oberkörper nach hinten gegen das Rückenpolster. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für wenige Sekunden, damit eine korrekte Messung ermöglicht wird. Bewegen Sie nun den Oberkörper kontrolliert nach vorn bis Sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

#### Beugung



Zur nächsten Messung spannen Sie die Bauchmuskulatur an und föhren Sie eine Crunch-Bewegung aus. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie auch diese Position für wenige Sekunden. Begeben Sie sich zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

### Seitenneigung / Lateralflexion

Die nächste Messung des TORSO CHECK MEDs ist die Messung der seitlichen Rumpfmuskulatur durch Seitenneigung nach links und rechts.

#### Seitenneigung rechts



Patient: Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Nach Freigabe spannen Sie die seitlichen Rumpfmuskeln an und drücken Sie mit dem Oberkörper nach rechts gegen Schulter- und Beckenfixierung. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für wenige Sekunden, damit eine korrekte Messung ermöglicht wird. Bewegen Sie nun den Oberkörper kontrolliert zurück bis Sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein

#### Seitenneigung links



Zur nächsten Messung spannen Sie die seitlichen Rumpfmuskeln an und drücken mit dem Oberkörper nach links gegen Schulter- und Beckenfixierung. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie auch diese Position für wenige Sekunden. Begeben Sie sich zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

**Rotation**

Die abschließende Messung des TORSO CHECK MEDs ist die Messung der schrägen Bauchmuskulatur durch Rotation nach links und rechts.

**Rotation rechts**

Patient: Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Nach Freigabe spannen Sie die seitlichen Bauch-muskeln an und drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für wenige Sekunden, damit eine korrekte Messung ermöglicht wird. Drehen Sie nun den Oberkörper kontrolliert zurück bis Sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

**Rotation links**

Zur nächsten Messung spannen Sie die seitlichen Bauchmuskeln an und drehen den Oberkörper nach links. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie auch diese Position für wenige Sekunden. Begeben Sie sich zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.



## Kapitel 6 Training

6.1	Was bewirkt Training? .....	36
6.2	Trainingsaufbau - Was sollten Sie beachten .....	36
6.3	Trainingshinweise .....	37
6.4	Korrekte Trainingstechnik .....	38
6.4.1	CRUNCH BENCH MED .....	38
6.4.2	FREE HIP BENCH MED .....	40
6.4.3	HIP BENCH MED .....	41
6.4.4	LATERAL BENCH MED .....	42
6.4.5	LOWER CRUNCH BENCH MED .....	43
6.4.6	LUMBAL BENCH MED .....	44
6.4.7	NECK BENCH MED .....	46
6.4.8	RHOMBO BENCH MED .....	47

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

## 6 Training

### 6.1 Was bewirkt Training?

Die Anforderungen des täglichen Lebens reichen in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr aus, um in Form zu bleiben. Zunehmende Automatisierung und Mechanisierung haben zur Folge, dass vermehrt nur noch feinmotorische Tätigkeiten ausgeübt werden. Diese Entwicklung macht auch vor dem Alltagsleben keinen Halt. Bewegungsmangel und der dadurch bedingte Zerfall des Körpers sind so unvermeidlich.

Muskelkraft ermöglicht es dem Menschen, sich gegen die Schwerkraft zu erheben und Bewegungen auszuführen. Die Erkenntnis über die Relevanz ihrer Förderung und Erhaltung ist bisher jedoch allgemein bestehenden Vorurteilen gegenüber Krafttraining gewichen. Dabei zeigen neueste Studien, dass Bewegungsmangel zu Haltungsschwächen, orthopädischen Schäden, Muskelschwäche und Knochenschwund führen kann. Die Ursache liegt in fehlenden Kraftfähigkeiten der Muskulatur. Dies führt zu Fehlhaltungen, die wiederum eine Überlastung von Muskeln, Bändern und Skelettsystem verursachen, was auf Dauer zu irreparablen Schäden am Bewegungsapparat führen kann.

Krafttraining kann diesem körperlichen Zerfall entgegenwirken. Krafttraining bewirkt - je nach Zielsetzung und Trainingsform - eine allgemeine Steigerung der Kraft einzelner Muskeln, von Muskelgruppen oder der Skelettmuskulatur in ihrer Gesamtheit mit und ohne Muskelwachstum (Muskelhypertrophie). Darüber hinaus schafft es eine physische Basis für die Ausübung von Sportarten oder körperlichen Tätigkeiten, wirkt Bewegungsmangel und den damit verbundenen Folgen entgegen und ermöglicht eine schnellere Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit nach Verletzungen. Indirekt wirkt es positiv auf die Psyche und das Erscheinungsbild. Man fühlt sich fit, beweglicher und attraktiver.

Muskelarbeit setzt Energie frei. Diese geht in Form von Wärme verloren. Der Körper wird aufgeheizt. Damit es nicht zur Überhitzung des Organismus kommt, wirkt der Körper diesem Mechanismus entgegen: wir schwitzen. Ein Flüssigkeitsverlust verursacht jedoch eine Reduktion der körperlichen Leistungsfähigkeit. Um dem entgegenzuwirken, empfehlen Sportmediziner eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme während des Trainings.

### 6.2 Was bewirkt Training?

Wenn Sie erstmals trainieren oder das Training nach längerer Pause wieder aufnehmen, sollte sich Ihre Trainingseinheit z. B. folgendermaßen aufbauen:

1. **Aufwärmen:** Führen Sie ein 10-15 minütiges allgemeines Herz-Kreislauftraining durch (z.B. Walking, Laufen, Fahrradfahren), um den Körper allgemein auf die Belastung vorzubereiten.
2. **Stretching:** Dehnen Sie anschließend die Muskelgruppen, die Sie nachfolgend bei Ihrem Training belasten werden.

3. Hauptteil: Beginnen Sie nun mit dem eigentlichen Krafttraining, und versuchen Sie Ihr gesetztes Trainingspensum zu absolvieren. Führen sie am Trainingsgerät vor den eigentlichen Trainingssätzen jeweils einen Aufwärmatz (geringe Intensität, hohe Wiederholungszahl) durch, um die Muskulatur spezifisch auf die folgende Belastung vorzubereiten.

#### **Empfohlene Trainingsmethode nach Prof. Dr. Schmidtbleicher:**

Bei diesem Kraftausdauertraining werden die Übungen in Form eines Zirkels durchgeführt. Hierbei sollte beachtet werden, das abwechselnd Agonist und Antagonist trainiert werden. Der gesamte Geräteparcour soll 3 mal nacheinander durchlaufen werden. Befolgen Sie die nachfolgenden Belastungsnormativa bei jeder Trainingseinheit:

**1. Durchgang:** Trainieren Sie 30 Sekunden pro Gerät und führen Sie in dieser Zeit sovieler Wiederholungen durch, wie die Übung korrekt ausgeführt werden kann. Nach einer Pause von 60 Sekunden gehen Sie zum nächsten Gerät.

**2. Durchgang:** Trainieren Sie 35 Sekunden pro Gerät und führen Sie in dieser Zeit sovieler Wiederholungen durch, wie die Übung korrekt ausgeführt werden kann. Nach einer Pause von 60 Sekunden gehen Sie zum nächsten Gerät.

**3. Durchgang:** Trainieren Sie 40 Sekunden pro Gerät und führen Sie in dieser Zeit sovieler Wiederholungen durch, wie die Übung korrekt ausgeführt werden kann. Nach einer Pause von 60 Sekunden gehen Sie zum nächsten Gerät.

## **6.3 Trainingshinweise**

### **Allgemein**

- ⊗ Wenn Sie eine Übung zum ersten Mal ausführen, arbeiten Sie ohne oder mit wenig Gewicht, damit Sie zunächst den Bewegungsablauf erlernen. Steigern Sie die Intensität erst, wenn Sie die Übung technisch perfekt beherrschen.
- ⊗ Trainieren Sie gezielt. Erstellen Sie sich einen Trainingsplan bzw. lassen Sie sich einen erstellen.
- ⊗ Lassen Sie sich ab und an von jemandem korrigieren, damit sich keine Fehler einschleichen.
- ⊗ Verwenden Sie Intensitäten die Ihrem aktuellen Leistungsstand entsprechen. Vermeiden Sie zu hohe Intensitäten. Dies kann zu Überlastungen bzw. Verletzungen am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Verändern Sie in regelmäßigen Abständen (ca. alle 6-8 Wochen) die Trainingsinhalte. Sie können hier z.B. die Intensität, die Wiederholungszahl, die Pausendauer, die Trainingsmethode oder die Übungsauswahl verändern. Nur durch sich ändernde Trainingsinhalte können Sie dauerhaft Trainingseffekte erzielen.

- ⊗ Trainieren Sie regelmäßig. Gönnen Sie sich jedoch eine ausreichende Regenerationsphase. Nur ein regelmäßig durchgeführtes Training in Kombination mit Ruhephasen bringt die gewünschten Effekte.

### Übungsausführung

- ⊗ Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein.
- ⊗ Trainieren Sie in aufrechter Sitzhaltung. Eine Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) sollten Sie vermeiden.
- ⊗ Halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
- ⊗ Stabilisieren Sie Ihre Handgelenke (Nicht im Handgelenk "abknicken").
- ⊗ Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, dies kann zu Überbelastungen oder Verletzungen führen.
- ⊗ Sollten Sie während der Übungsausführung Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training sofort ab
- ⊗ Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übungsausführung beizubehalten.

## 6.4 Korrekte Trainingstechnik

Sie sollten stets dafür sorgen, dass Ihr Training biomechanischen Gesichtspunkten unterliegt. In diesem Kapitel haben wir Ihnen deshalb die relevanten Aspekte zu den einzelnen Krafttrainingsgeräten aufgelistet.

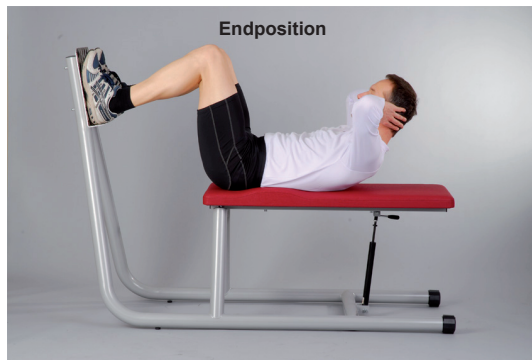
### 6.4.1 CRUNCH BENCH MED

1. Legen Sie sich auf die Bank, so dass Sie mit Ihrem unteren Rücken ("Hohlkreuz") auf der Wölbung des Bankpolsters liegen. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf



die Fußablage, so dass die Unterschenkel sich ca. im 90°-Winkel zu den Oberschenkeln befinden. Legen Sie die Hände in Nackenhöhe an, ohne Druck auszuüben, die Ellenbogen zeigen nach außen.

2. Spannen Sie nun die Bauchmuskulatur an und heben Sie so den Oberkörper leicht nach oben vorne. Dabei ist zu beachten, dass Sie keine Nickbewegung mit dem Kopf machen, und dass Sie die Schultern in einer Ebene mit der Brust halten. Der Hals soll sich in Verlängerung zur Wirbelsäule befinden. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangs position zurück. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans.



### Übungsvarianten

- ⊗ Nehmen Sie die Übungsposition ein, legen Sie die Hände jedoch nicht seitlich an den Nacken, sondern strecken Sie die Arme parallel zu den Oberschenkeln nach vorne. Die Handgelenke sind abgeknickt und die Handflächen zeigen in Richtung Fußauflage. Die Übungsausführung erfolgt gleich wie bei der vorab beschriebenen Übung.
- ⊗ Um bestimmte Anteile der Bauchmuskulatur differenziert trainieren zu können, lässt sich die Rückenlehne mittels Gasdruckfeder nach unten verstellen.

### 6.4.2 FREE HIP BENCH MED

1. Knien Sie sich auf das vorgesehene Kniepolster und passen Sie mittels der Verstellung durch Gasdruckfeder die Polsterhöhe an, so dass die Hüfte an der Kante der Oberkörperfixierung anliegt. Legen Sie den Oberkörper nun auf das entsprechende Oberkörperpolster. Greifen Sie die Haltegriffe, die Ellenbogen zeigen nach unten.



2. Strecken Sie nun das linke Bein nach hinten, bis die Hüfte gestreckt ist. Atmen Sie bei der Streckbewegung aus. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück bis das Knie den Sitz leicht berührt - setzen Sie das Knie nicht komplett auf. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans.



#### Übungsvarianten

- ⊗ Führen Sie die Übung mit dem rechten Bein aus.
- ⊗ Befestigen Sie ein Theraband an der Metallöse am Gerät um so die Übungsintensität zu steigern.

### 6.4.3 HIP BENCH MED

1. Knien Sie sich auf das vorgesehene Kniepolster und passen Sie mittels der Verstellung durch Gasdruckfeder die Polsterhöhe an, so dass die Hüfte an der Kante der Oberkörperfixierung anliegt. Legen Sie den Oberkörper nun auf das entsprechende Oberkörperpolster und die Stirn auf das Kopfpolster. Die Haltegriffe sind senkrecht zum Kopfpolster eingestellt; greifen Sie diese, die Ellenbogen zeigen nach unten. Stellen Sie nun den linken Fuß auf die Fußauflage.



2. Strecken Sie nun das linke Bein gegen den Widerstand der Maschine nach hinten, bis die Hüfte gestreckt ist und das Bein eine Linie mit dem Rücken bildet. Atmen Sie bei der Streckbewegung aus. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück bis das Knie den Sitz leicht berührt - setzen Sie das Knie nicht komplett auf. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans.



#### Übungsvarianten

- ⊗ Führen Sie, während Sie das Bein gegen den Widerstand der Maschine aus-

strecken, die Ellenbogen parallel nach oben, bis diese eine Waagrechte zu den Schulterblättern bilden.

- ⊗ Halten Sie während der gesamten Übungsausführung die Ellenbogen parallel in Höhe der Schulterblätter

#### 6.4.4 LATERAL BENCH MED

1. Stellen Sie sich seitlich auf das Gerät. Setzen Sie den äußeren Fuß auf die Plattform, den inneren parallel dazu auf die Fußauflage. Passen Sie mittels der Verstellung durch Gasdruckfeder die Polsterhöhe so an, dass die Hüfte an der oberen Kante des Hüftpolsters anliegt. Überkreuzen Sie die Arme vor der Brust.



2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskulatur an und führen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken seitlich nach unten. Atmen Sie bei dieser Bewegung aus. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans.





### Übungsvarianten

- ⊗ Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.
- ⊗ Nehmen Sie eine tiefere Endposition ein.
- ⊗ Befestigen Sie ein Theraband an der Metallöse am Gerät um so die Übungsintensität zu steigern.

### 6.4.5 LOWER CRUNCH BENCH MED

1. Legen Sie sich auf die Bank, so dass Sie mit Ihrem unteren Rücken ("Hohlkreuz") auf der Wölbung des Bankpolsters liegen. Legen Sie die Unterarme und die Handflächen auf das Armpolster auf. Strecken sie die Beine parallel zueinander mit angezogenen Fußspitzen nach oben, so dass die Unterschenkel sich ca. im 90°-Winkel zu den Oberschenkeln befinden.



2. Spannen Sie nun die Bauchmuskulatur an und heben Sie so das Becken senkrecht nach oben an. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans.



### Übungsvarianten

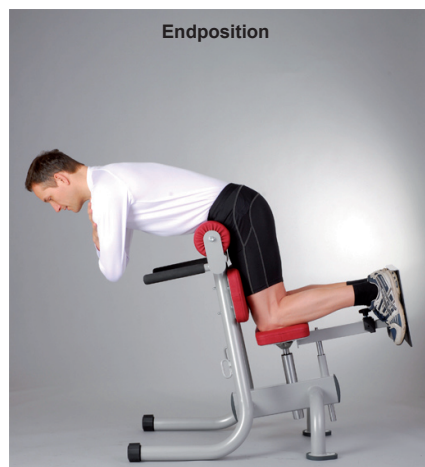
- ⊗ Halten Sie die Beine nicht parallel zueinander, sondern überkreuzen Sie die Füße. Führen Sie die Übung wie beschrieben aus.
- ⊗ Um bestimmte Anteile der Bauchmuskulatur differenziert trainieren zu können, lässt sich die Rückenlehne mittels Gasdruckfeder nach unten verstellen.

### 6.4.6 LUMBAL BENCH MED

1. Knien Sie sich auf das vorgesehene Polster, so dass Sie mit den Oberschenkeln am vertikalen Polster anliegen. Verstellen Sie die Position des Kniepolster so, dass Sie mit der Hüfte an der Polsterrolle anliegen. Stellen Sie die Füße auf die Fußauflage, so dass sich Ober- und Unterschenkel im 90°-Winkel befinden. Die Fußauflage lässt sich durch die Arretierungsschraube in der Beinlänge verstellen. Überkreuzen Sie die Arme vor der Brust und strecken Sie die Ellbogen bei geradem Rücken nach vorne vom Körper weg.



2. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und neigen Sie den Oberkörper nach vorne bis die Hüfte im rechten Winkel angeknickt ist. Dabei ist zu beachten, dass Sie keine Nickbewegung mit dem Kopf machen, und dass Sie die Schultern in einer Ebene mit der Brust halten. Der Hals soll sich in Verlängerung zur Wirbelsäule befinden. Atmen Sie bei dieser Bewegung aus. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans



### Übungsvarianten

- ⊗ Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe. Knicken Sie bei der Übungsausführung mit den Ellenbogen ein und führen Sie den Oberkörper nach vorne bis die Hüfte im rechten Winkel angeknickt ist.
- ⊗ Befestigen Sie ein Theraband an der Metallöse am Gerät um so die Übungsintensität zu steigern.

#### 6.4.7 NECK BENCH MED

1. Setzen Sie sich auf den Sitz, so dass Sie mit dem Oberkörper komplett am vertikalen Polster anliegen. Verstellen Sie die Sitzhöhe so, dass Sie mit dem Hinterkopf genau am Kopfpolster anliegen. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf die Fußauflage. Legen Sie die Hände locker auf die Knie.



2. Spannen Sie die Nackenmuskulatur an und drücken Sie mit dem Kopf gegen das Polster. Dabei ist zu beachten, dass der Oberkörper sich weiterhin in der Ausgangsposition befindet. Der Hals soll sich in Verlängerung zur Wirbelsäule befinden. Atmen Sie bei dieser Bewegung aus. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans



#### 6.4.8 RHOMBO BENCH MED

1. Setzen Sie sich auf den Sitz, so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf die Fußauflage. Setzen Sie auf Schulterhöhe die Außenseite der Oberarme bei angewinkelten Ellenbogen an den Armpolstern an.



2. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und führen Sie die Arme nach hinten, bis sich die Oberarme auf Höhe der Schulterebene befinden. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Die Handflächen zeigen nach vorne. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung entsprechend Ihres Trainingsplans.



## Kapitel 7   Wartung

7.1	Pflege und Wartung .....	50
7.2	Reinigung .....	50

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

## 7 Wartung

Regelmäßige, gründliche Pflege und insbesondere sachkundige Wartung tragen zur Werterhaltung und längerer Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes bei. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Kontrolle der Geräte.

Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung Ihrer Garantieansprüche.

Bei Störungen sind die Techniker und Ingenieure des ERGO-FIT Serviceteams gern bereit, Sie zu beraten.

### **Sofortige Wartungsarbeiten sind durchzuführen, wenn**

- ⊗ das Gerät extrem mechanisch beansprucht wurde
- ⊗ Stahlseile, Rollen, Griffe, Hebel oder Steckgewichte Schäden aufweisen.

Die Wartung der Geräte kann durch den ERGO-FIT Kundendienst durchgeführt werden.

### 7.1 Pflege und Wartung

ERGO-FIT ist bei der Herstellung seiner Trainingsgeräte stetig darum bemüht, die notwendigen Wartungsarbeiten auf ein Minimum zu beschränken.

Im Folgenden werden einige Wartungs- und Kontrollarbeiten dargestellt. Diese sollten Sie an Ihrem Gerät regelmäßig durchführen.

#### **Beachten Sie bei der Wartung Folgendes:**

- ⊗ Dieses Gerät ist nahezu wartungsarm.
- ⊗ Die beweglichen Teile des Gerätes benötigen kein weiteres Einölen oder Einfetten.
- ⊗ Die Chromstangen des Gerätes sind mit einem trockenen Tuch zu reinigen und mit Teflonspray einzusprühen.
- ⊗ Überprüfen Sie Polster, Rahmen, Seile, Griffe und Hebel wöchentlich auf mögliche Bruchstellen.
- ⊗ Überprüfen Sie monatlich alle Verschraubungen auf festen Sitz.

### 7.2 Reinigung

Schweiß, Staubpartikel sowie Schmutz schädigen Ihrem Trainingsgerät, was sich bereits nach wenigen Wochen zeigen kann. Metall- und Aluminiumteile an Ihrem Gerät können in Verbindung mit Schweiß ihre Oberfläche verändern. Reinigen Sie Ihr Gerät deshalb täglich.



**Achten Sie hierbei auf Folgendes:**

- ⊗ Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch, milden handelsüblichen Reinigern oder Seifenlauge, und reiben Sie es mit einem weichen Tuch trocken.
- ⊗ Rollen, Stahlseile und Kevlar-seile sollten zum Reinigen nur mit einem trockenen, fusselfreien Lappen abgewischt und ab und an mit Talkum behandelt werden.

Zur Reinigung Ihres Trainingsgerätes empfehlen wir die Desinfektionsmittel „Ecolab P3-steril“ oder „Scarabig“. Diese erhalten Sie bei nachfolgenden Firmen:

Ecolab Deutschland GmbH  
Reisholzer Werftstraße 38-42  
Postfach 13 04 06  
40554 Düsseldorf  
[www.ecolab.com](http://www.ecolab.com)

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH  
Wachmannstraße 86  
28209 Bremen  
[www.scarapharm.de](http://www.scarapharm.de)



## Kapitel A      Anhang

A.1	Kundendienst .....	54
A.2	Ersatzteile .....	54
A.3	Technische Daten .....	54
A.4	Garantieerklärung.....	58
A.5	Eintrag in das Medizinproduktebuch .....	61
	Gefahrenhinweise .....	65

**Bitte beachten Sie:**

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.  
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

## **A Anhang**

### **A.1 Kundendienst**

Wenn Sie eine auftretende Störung nicht selbst beheben können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Service:   Telefon:   +49 (6331) 2461-20 international  
                          +49 (6331) 2461-45 international  
                          +49 (6331) 2461-23 national  
                          +49 (6331) 2461-27 national  
                          +49 (6331) 2461-29 national  
          Telefax:   +49 (6331) 2461-55  
          E-Mail:    service@ergo-fit.de

Reparaturen an ERGO-FIT Geräten werden von hochqualifizierten und kompetenten Service-Technikern ausgeführt. Selbstverständlich wird bei einer Reparatur nur Originalzubehör verwendet.

### **A.2 Ersatzteile**

Ersatzteile sowie aktuelle Explosionszeichnungen können bei Bedarf bei der Serviceabteilung der Firma ERGO-FIT angefordert werden:

Service:   Telefon:   +49 (6331) 2461-20 international  
                          +49 (6331) 2461-45 international  
                          +49 (6331) 2461-23 national  
                          +49 (6331) 2461-27 national  
                          +49 (6331) 2461-29 national  
          Telefax:   +49 (6331) 2461-55  
          E-Mail:    service@ergo-fit.de

Bitte denken Sie daran, dass Sie bei der Bestellung folgende Angaben machen:

- ⊗     Gerätetyp
- ⊗     Seriennummer

### **A.3 Technische Daten**

In diesem Kapitel finden Sie Angaben zu den technischen Daten Ihres Trainingsgerätes. Die Daten sind tabellarisch für die einzelnen Geräte der TORSO LINE aufgelistet.

	<b>TORSO CHECK MED</b>
<b>Anwendungsbereich</b>	Medizin
<b>Abmessung in cm (L/B/H)</b>	135/93/125 (144)
<b>Gesamtgewicht Maschine</b>	ca. 136 kg
<b>Mindestgröße Benutzer</b>	ca. 155 cm, ca. 50 kg
<b>Max. Gewichtsbelastung</b>	180 kg
<b>Einstellmöglichkeiten</b>	individuell an jede Körpergröße anpassbar
<b>Verstellung durch Gasdruckfeder</b>	ja
<b>Umgebungstemperatur Betrieb</b>	+10°C bis +40°C
<b>Umgebungstemperatur Lagerung</b>	-30°C bis +50°C
<b>Relative Luftfeuchtigkeit</b>	30% bis 75%; nicht kondensiert
<b>Innenmaß Schulterpolster</b>	350 mm - 580 mm
<b>Innenmaß Beckenpolster</b>	250 mm - 420 mm
<b>Höhe der Säule</b>	460 mm - 660 mm (vom Sitz zur Mitte des Rückenpolsters)
<b>Fußstütze</b>	330 mm - 510 mm (gemessen zur Sitzfläche)
<b>Oberschenkelpolster</b>	470 mm - 660 mm (gemessen Rückenlehne zu Polsterinnenmaß)

	<b>CRUNCH BENCH MED</b>	<b>FREE HIP BENCH MED</b>
<b>Anwendungsbereich</b>	Medizin	Medizin
<b>Abmessung in cm (L/B/H)</b>	165/68/115	113/72/86
<b>Gesamtgewicht Maschine</b>	ca. 50 kg	ca. 29 kg
<b>Max. Gewichtsbelastung</b>	180 kg	180 kg
<b>Einstellmöglichkeiten</b>	Rückenlehne	Beinlänge
<b>Verstellung durch Gasdruckfeder</b>	ja	ja
<b>Umgebungstemperatur Betrieb</b>	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
<b>Umgebungstemperatur Lagerung</b>	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
<b>Relative Luftfeuchtigkeit</b>	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	<b>HIP BENCH MED</b>	<b>LATERAL BENCH MED</b>
<b>Anwendungsbereich</b>	Medizin	Medizin
<b>Abmessung in cm (L/B/H)</b>	176/93/122	159/67/74
<b>Gesamtgewicht Maschine</b>	ca. 90 kg	ca. 50 kg
<b>Max. Gewichtsbelastung</b>	180 kg	180 kg
<b>Einstellmöglichkeiten</b>	Beinlänge, Oberkörper- polster, Kopfpolster mit Haltegriffen	Beckenpolster
<b>Verstellung durch Gasdruckfeder</b>	ja	ja
<b>Umgebungstemperatur Betrieb</b>	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
<b>Lagerung</b>	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
<b>Relative Luftfeuchtigkeit</b>	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	LOWER CRUNCH BENCH MED	LUMBAL BENCH MED
Anwendungsbereich	Medizin	Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	153/86/96	100/66/100
Gesamtgewicht Maschine	ca. 60 kg	ca. 50 kg
Max. Gewichtsbelastung	180 kg	180 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenlehne, Armpolster	Beinlänge, Fußauflage
Verstellung durch Gasdruckfeder	ja	ja
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	NECK BENCH MED	RHOMBO BENCH MED
Anwendungsbereich	Medizin	Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	170/80/145	170x65x120
Gesamtgewicht Maschine	ca. 64 kg	ca. 90 kg
Max. Gewichtsbelastung	180 kg	180 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	ja	-
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

## A.4 Garantieverklärung

2 Jahre Garantie, auf Wunsch 4 Jahre Vollgarantie möglich\*

Für Mängel der Lieferung, zu denen auch das Fehlen ausdrücklich zugesicherter Eigenschaften gehört, haftet der Verkäufer unter Ausschluss weiterer Ansprüche wie folgt:

1. Alle diejenigen Teile sind nach Ermessen des Verkäufers auszubessern oder neu zu liefern, die sich innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung infolge eines vor dem Gefahrenübergang liegenden Umstandes - insbesondere wegen fehlerhafter Bauart, schlechter Baustoffe oder mangelnder Ausführung - als unbrauchbar oder in ihrer Brauchbarkeit beeinträchtigt herausstellen. Für Mängel vom Verkäufer angelieferter oder ausgewählter Zeichnungen und Materialien haftet der Lieferer nur, wenn er bei Anwendung fachmännischer Sorgfalt die Mängel hätte erkennen müssen, es sei denn, der Verkäufer hat die erkannten Mängel dem Käufer unverzüglich angezeigt.
2. Das Recht des Käufers, Ansprüche aus Mängeln geltend zu machen, verjährt in allen Fällen in 24 Monaten ab Übergabe des Gegenstandes.
3. Es wird keine Gewähr übernommen für Schäden, die aus den nachfolgenden Gründen entstanden sind: ungeeignete oder unsachgemäße Verwendung, fehlerhafte Montage bzw. Inbetriebsetzung durch den Käufer oder Dritte, natürliche Abnutzung, fehlerhafte oder nachlässige Behandlung, ungeeignete Betriebsmittel, Austauschwerkstoffe, mangelhafte Bauarbeiten, chemische, elektrochemische oder elektrische Einflüsse, sofern sie nicht auf ein Verschulden des Verkäufers zurückzuführen sind. Die Lieferung erfolgt auf Gefahr des Käufers auch bei frachtfreier Lieferung ab Werk.
4. Der Verkäufer ist zunächst zur zweimaligen Nachbesserung bzw. Ersatzlieferung berechtigt. Schlagen diese fehl, bestehen Minderungs- und Wandlungsrechte im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Zur Nachbesserung hat der Verkäufer sechs Wochen Zeit ab Mängelanzeige.
5. Durch etwa seitens des Käufers oder Dritte ohne vorherige Genehmigung des Verkäufers bzw. unsachgemäß vorgenommene Änderung oder Instandsetzung wird die Gewährleistung aufgehoben.
6. Werden die Liefergegenstände exportiert, so beschränkt sich die Gewährleistung innerhalb der Gewährleistungsfrist auf die Bereitstellung der Ersatzteile unverpackt ab Werk. Verpackungskosten, Frachtkosten und Arbeitsleistung gehen zu Lasten des Käufers. Wird vom Käufer für eine Reparatur ein Techniker vom Werk oder einer anderen Servicestation angefordert, so trägt die Kosten für Reisespesen und Arbeitsleistung der Käufer.
7. Für Handelsware, die nicht vom Verkäufer produziert wird, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.



Von der Garantie ausgenommen sind Verschleißteile wie:

- ⊗ Stahlseile, Kevlarseile und Rollen
- ⊗ Polsterungen
- ⊗ Verstellhebel

Werden die Wartungsvorschriften nicht beachtet, erlischt der Garantieanspruch!

---

\*siehe allgemeine Geschäftsbedingungen



## A.5 Eintrag in das Medizinproduktebuch

Nach §11 Abs. 7 in Verbindung mit §7 der Verordnung über das Errichten, Betreiben und Anwenden von Medizinprodukten (Medizinprodukte-Betreiberverordnung „MPBetreibV“) vom 29.06.1998 (BGBl 1. S. 1762) hat derjenige, der messtechnische Kontrollen durchführt, die Ergebnisse unter Angabe der ermittelten Messwerte, der Messverfahren und sonstiger Beurteilungsergebnisse in das Medizinproduktebuch unverzüglich einzutragen. Da bei der messtechnischen Kontrolle Ihres Medizinprodukts das Medizinproduktebuch nicht vorlag, werden Sie gebeten, die nachstehenden Angaben für Ihre Dokumentation zu verwenden.

### Betreiber:

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

### Hersteller:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG, Blocksbergstraße 165, D-66955 Pirmasens

### Geräte Identifikation

Gerätebezeichnung: \_\_\_\_\_

Typ: \_\_\_\_\_

Serien-Nummer: \_\_\_\_\_

### Messverfahren und Beurteilung nach:

- Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK)
- Anlage 15 oder Anlage 23 zur Eichordnung (EQ 15 oder EQ 23)
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Verwendete(s) Normal(e): \_\_\_\_\_

*Angabe der ermittelten Messwerte siehe Folgeseite(n)*

- Messtechnische Kontrolle i.O.; Jahresbezeichnung Stempelung:
- Messtechnische Kontrolle **nicht i.O.; alte Stempelung entwertet**

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Messverfahren und Beurteilung nach:**

- Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK)
- Anlage 15 oder Anlage 23 zur Eichordnung (EQ 15 oder EQ 23)
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Verwendete(s) Normal(e): \_\_\_\_\_

*Angabe der ermittelten Messwerte siehe Folgeseite(n)*

- Messtechnische Kontrolle i.O.; Jahresbezeichnung Stempelung:
- Messtechnische Kontrolle **nicht i.O.; alte Stempelung entwertet**

\_\_\_\_\_  
Unterschrift**Messverfahren und Beurteilung nach:**

- Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK)
- Anlage 15 oder Anlage 23 zur Eichordnung (EQ 15 oder EQ 23)
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Verwendete(s) Normal(e): \_\_\_\_\_

*Angabe der ermittelten Messwerte siehe Folgeseite(n)*

- Messtechnische Kontrolle i.O.; Jahresbezeichnung Stempelung:
- Messtechnische Kontrolle **nicht i.O.; alte Stempelung entwertet**

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Einlegekarte für das Medizinproduktebuch

**Betreiber:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

1. Bezeichnung des Medizinproduktes:  
 \_\_\_\_\_

2. Funktionsprüfung und Einweisung: *(inklusive Hinweis auf die Gerätenutzung nur nach Durchführung einer ausführlichen Anamnese des Patienten, auch im Hinblick auf eine bestehende Osteoporose oder sonstigen Kontraindikationen)*

Funktionsprüfung durchgeführt

am: \_\_\_\_\_ von: \_\_\_\_\_

Einweisung durchgeführt

am: \_\_\_\_\_ von: \_\_\_\_\_

Eingewiesene Personen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. Messtechnische Kontrollen: spätestens alle 2 Jahre  
 Nächste Durchführung: \_\_\_\_\_  
 Durchführende Person: \_\_\_\_\_

4. Instandhaltungs-/Sicherheitsüberprüfung: Empfehlung alle 12 Monate  
 Nächste Durchführung: \_\_\_\_\_  
 Durchführende Person: \_\_\_\_\_

5. Datum, Art und Folgen von Funktionsstörungen und wiederholten gleichartigen Bedienungsfehlern: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. Meldungen von Vorkommnissen an Behörden und Hersteller:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

*Wir empfehlen eine Nachkalibrierung der Geräte alle 2 Jahre.*



## Gefahrenhinweise TORSO LINE

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ausführlichen Anamnese und unter Beachtung der Kontraindikationen (siehe Kap. 1.1).
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Das Gerät ist nicht steril. Benutzen Sie das Gerät nicht mit offenen Wunden oder Hauterkrankungen.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer eingewiesenen Aufsichtsperson. Ohne eingewiesene Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt am Gerät.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass Außenstehende nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Glieder- oder Gelenkschmerzen das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher, orthopädischen Beschwerden oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Gewichtsscheiben. Es besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Bewegliche Teile des Gerätes sowie die Polsterung sollten Sie regelmäßig (wöchentlich) auf Beschädigungen hin überprüfen und Beschädigungen sofort beheben lassen.
- ⊗ Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie in der Anspannungsphase aus und in der Entspannungsphase ein.
- ⊗ Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.
- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten Sie zunächst mit geringer Intensität trainieren. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen führen.
- ⊗ Beachten Sie, dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Überzeugen Sie sich vor jedem Gebrauch, ob Bedienteile lose oder beschädigt sind.
- ⊗ Beachten Sie bei der isometrischen Kraftmessung eine stabile Sitzposition durch korrektes Anlegen der Polster um so falsche Testergebnisse oder sogar Verletzungen zu vermeiden.

## **Gefahrenhinweise TORSO LINE**

- ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Sitzhöhe, Rückenlehne, Beinlänge etc. darauf, dass diese nach der individuellen Einstellung der optimalen Position richtig fixiert sind. Es besteht sonst Verletzungsgefahr. Achten Sie besonders auf den Quetschbereich im Anschlag der Höhenverstellung des Rückenpolsters.
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Gebrauchsanweisung.

*Alle in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.*

*Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Gerätes anzubringen!  
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.  
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.*







## **ERGO-FIT GmbH & Co. KG**

Blocksbergstraße 165 – 66955 Pirmasens  
Tel.: 06331 2461-0 – Fax: 06331 2461-55  
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de