

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Sling-Trainer. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Sling-Trainer einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Sling-Trainer führen. Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Sling-Trainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die den Sling-Trainer benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.

Diese Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Sling-Trainer oder auf der Verpackung verwendet.

! WARNUNG!

Dieses Symbolsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

! VORSICHT!

Dieses Symbolsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Sling-Trainer ist ausschließlich als Fitnessgerät konzipiert. Er ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet.

Verwenden Sie den Sling-Trainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Sling-Trainer ist kein Kinderspielzeug.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

! WARNUNG!

Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an

Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Dieser Sling-Trainer kann von Kindern sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt und bezüglich des sicheren Gebrauchs des Sling-Trainers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Sling-Trainer spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen.

! VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Verletzungen führen.

- Eine fehlerhafte Verankerung des Sling-Trainers kann zu Stürzen führen.
- Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet, eben und rutschfest ist.
- Verwenden Sie immer das mitgelieferte Hinweisschild, um zu verhindern, dass andere Personen die Tür öffnen, an der Ihr Sling-Trainer verankert ist.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie den Sling-Trainer nicht an scharfen Kanten oder unter extremen klimatischen Bedingungen.
- Wenn das Gurtband Löcher oder Risse aufweist, die Metallteile Risse oder Beulen haben oder die Nähte aufreißen, dürfen Sie den Sling-Trainer nicht mehr verwenden.
- Kontrollieren Sie den Sling-Trainer vor dem Training immer auf Beschädigungen.

Trainingsvorbereitung

Verankerung des Sling-Trainers an der Tür

! VORSICHT!

Sturzgefahr!

Wenn während des Trainings die Tür aufschwingt, kann es zu Verletzungen kommen.

- Hängen Sie das mitgelieferte Hinweisschild gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür öffnet.
- Stehen Sie immer auf der Innenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür schließt.
- Schließen Sie die Tür und schließen Sie sie ab, wenn möglich.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Beschädigungen führen. Die Tür kann durch die Metallteile des Sling-Trainers beschädigt werden.

- Lassen Sie den Sling-Trainer nicht gegen die Tür baumeln.
- Legen Sie den Haltegurt mit Schlaufen in voller Breite und ohne Verdrehung über die Tür.



1. Haken Sie den Karabiner (b) der Türankerrolle (c) in eine der Schlaufen des Haltegurts (a) ein.
2. Legen Sie die Türankerrolle mittig über die Kante der Tür (siehe Abb. 2).
3. Schließen Sie die Tür (siehe Abb. 3).

Die Türankerrolle muss auf der Außenseite der Tür liegen. Das ist die Seite, zu der die Tür öffnet.

Sling-Trainer-Nutzung im Freien

Sie können den Sling-Trainer auch im Freien benutzen. Dazu eignen sich starke Äste oder Torlatten besonders gut.

! VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Verletzungen führen.

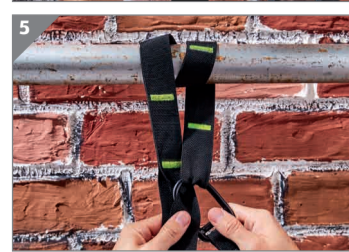
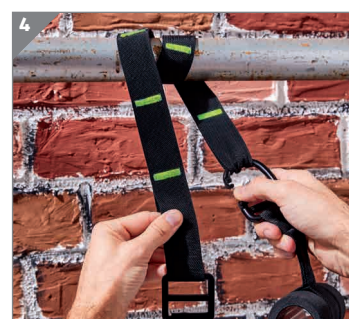
- Wählen Sie einen stabilen und sicheren Befestigungspunkt, der Ihr Körpergewicht tragen kann. Überprüfen Sie, ob die Konstruktion Ihrem Gewicht standhält, indem Sie fest an dem Sling-Trainer ziehen.
- Wählen Sie einen sicheren Befestigungspunkt in ca. 2,10 m–2,70 m Höhe.
- Wenn Sie den Sling-Trainer an glatten Stangen befestigen, wickeln Sie den Haltegurt mit Schlaufen mehrmals um den Befestigungspunkt, um ein Verrutschen zur Seite zu vermeiden.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Beschädigungen führen.

- Befestigen Sie den Sling-Trainer nur an starken Ästen, um den Baum nicht zu beschädigen.
- Verwenden Sie bei der Befestigung an einem Ast einen Baumschutz, um den Baum zu schützen.
- Haken Sie den Karabiner nur in die dafür vorgesehenen Schlaufen ein.



1. Um den Sling-Trainer an einem Ast oder einer anderen geeigneten Konstruktion zu befestigen, wickeln Sie den Haltegurt (a) mehrmals um den Befestigungspunkt (siehe Abb. 4).
2. Haken Sie den Karabiner (b) der Türankerrolle in zwei entsprechende Schlaufen ein (siehe Abb. 5).

Längeneinstellung

Sie können die Länge des Sling-Trainers für jede Übung beliebig variieren.

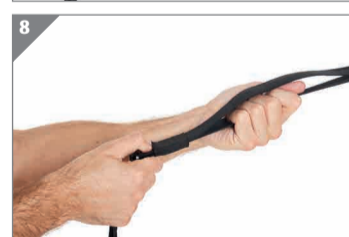
Vergewissern Sie sich vor dem Anpassen immer, dass die Gurtbänder nicht verdreht sind.

Verkürzen



1. Um ein Gurtband (k) des Sling-Trainers zu verkürzen, halten Sie das Gurtende (l) bis zur gewünschten Länge straff ziehen (siehe Abb. 6).
2. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Gurtband.

Verlängern



1. Um die Gurtbänder (k) des Sling-Trainers zu verlängern, halten Sie den Sling-Trainer an der Schnalle (d) fest (siehe Abb. 7).
2. Ziehen Sie gleichzeitig die Gurtbänder von der Schnalle weg, bis die gewünschte Länge erreicht ist (siehe Abb. 8).

Längenauswahl

Für die verschiedenen Übungen gibt es vier Standardlängen.

Mittel:

Die Gurtbänder (k) sind bei der Lieferung auf mittlere Länge eingestellt. Dabei liegen die Gurtenden (l) ungefähr auf den beiden farbigen Linien in der Mitte der Gurtbänder.

Lang:

Ziehen Sie die Gurtbänder vollständig aus, sodass die Griffschlaufen (i) ca. 7 cm über dem Boden hängen.

Kniehöhe:

Stellen Sie die Gurtbänder so ein, dass sich die Griffschlaufen in der Mitte Ihrer Unterschenkel

finden (ca. 20 cm über dem Boden).

Kurz:

Die Gurtbänder des Sling-Trainers sind so kurz wie möglich eingestellt.

Sling-Trainer für die Verwendung mit einer Hand vorbereiten

Um Übungen mit einer Hand durchzuführen, müssen Sie zuvor die beiden Handgriffe miteinander verbinden.



1. Halten Sie in jeder Hand einen Handgriff (e).
2. Führen Sie den Handgriff der linken Hand durch die Griffschleife (i) der rechten Hand.
3. Wechseln Sie die Hände.
4. Wiederholen Sie den Vorgang.
5. Ziehen Sie kräftig an dem Gurtband, das sie in der rechten Hand halten. Der andere Handgriff wird dadurch in Richtung Verankerung gezogen und die beiden Handgriffe sind fest verbunden (siehe Abb. 11).

Füße in die Fußhalterungen stellen

Bei einigen Übungen ist es notwendig, die Füße in den Fußhalterungen zu platzieren.

Passen Sie die Fußschlaufen mit dem Klettverschluss auf die gewünschte Größe an (siehe Abb. 12).



Für Übungen in Rückenlage:



1. Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Sling-Trainer und halten Sie jede Fußhalterung (f) zwischen Daumen und Zeigefinger.
2. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und stellen Sie beide Fersen gleichzeitig in die Fußhalterungen (siehe Abb. 13).
3. Drücken Sie die Fersen nach unten und strecken Sie die Beine aus (siehe Abb. 14).

SLING-TRAINER



AT

Vertrieben durch:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
VALVO PARK,
SHEDHALLE B 15-17
ESSENER STR. 4
22419 HAMBURG
GERMANY

3

JAHRE
GARANTIE

KUNDENDIENST 99757

Bitte wenden Sie sich an Ihre
HOFFER-Filiale.

MODELL:
ANS-17-036a 01/2020



Lieferumfang/Teile

- a Haltegurt (mit Schlaufen)
- b Karabiner
- c Türankerrolle
- d Schnalle, 2x
- e Handgriff, 2x
- f Fußhalterung, 2x
- g Netzbeutel
- h Hinweisschild
- i Griffschleife, 2x
- k Gurtband, 2x
- l Gurtende

Für Übungen in Bauchlage:



1. Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Sling-Trainer.
2. Legen Sie den rechten Fuß in die linke Fußhalterung (siehe Abb. 15).
3. Heben Sie den linken Fuß über das rechte Bein und legen Sie den Fuß in die rechte Fußhalterung (siehe Abb. 16).
4. Drehen Sie sich nach rechts auf den Bauch, wobei sich die Füße in den Fußhalterungen mitdrehen (siehe Abb. 17).

Training

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind mit dem Sling-Trainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Sling-Trainers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training mit dem Sling-Trainer immer angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Lassen Sie Ihr Gesäß nicht durchhängen und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Verletzungen führen.

- Achten Sie darauf, dass beide Gurtbänder immer straff gespannt sind.
- Halten Sie beide Gurtbänder unter Zug auf der gleichen Höhe.
- Räumen Sie einen Bereich von etwa 3 Metern Länge

und 1,80 Metern Breite vor der Tür und bei der Benutzung im Freien frei.

Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf. Stellen Sie dann die Länge des Sling-Trainers für Ihre erste Übung ein.

Für jede der Übungen ist die empfohlene Länge des Sling-Trainers angegeben.

Führen Sie die Übungen langsam durch und achten Sie auf die richtige Ausführung. Trainieren Sie jede Übung etwa 30 Sekunden oder wahlweise mit etwa 10 Wiederholungen. Machen Sie nach jeder Übung eine Pause von 30 Sekunden. Nutzen Sie die Pause, um Ihre Muskeln zu lockern, etwas zu trinken oder auch die Länge des Sling-Trainers für die nächste Übung einzustellen.

Brustpresse

Länge: Lang

Kräftigung der Brustmuskulatur und der Schultern.



Startposition: Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Tür und halten Sie die Handgriffe des Sling-Trainers mit ausgestreckten Armen nach vorn unten (siehe Abb. 18). Die Füße sind in Schrittstellung. Wenn die Gurtbänder des Sling-Trainers an Ihren Armen reiben, halten Sie die Arme höher, sodass die Arme in Höhe Ihres Kopfes sind.

Aktion: Neigen Sie sich nach vorn, bis die Arme angewinkelt sind (siehe Abb. 19). Halten Sie sich einen kurzen Moment in der Stellung. Drücken Sie sich wieder nach hinten, bis die Arme durchgestreckt sind. Wechseln Sie nach einiger Zeit das Standbein.

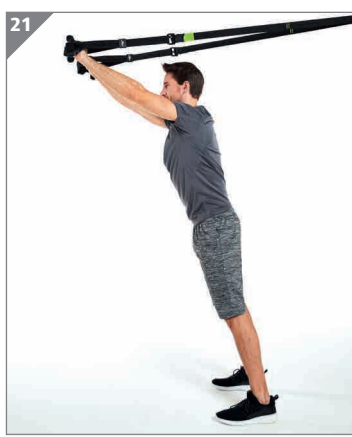


Erhöhen Sie die Schwierigkeit, indem Sie Ihre Füße nebeneinander oder näher an die Tür stellen. Sie können die Übung auch auf einem Bein durchführen. Halten Sie das in der Luft hängende Bein seitlich weg.

Ausrollen im Stehen

Länge: Lang

Kräftigung der Brustmuskulatur und der Schultern.



Startposition: Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Tür. Halten Sie die Handgriffe des Sling-Trainers mit auf Schulterhöhe ausgestreckten Armen nach vorn (siehe Abb. 20). Stellen Sie Ihre Füße nebeneinander soweit zurück zur Tür, sodass Ihr Körper ganz leicht nach vorne geneigt ist.

Aktion: Heben Sie beide Arme gleichzeitig nach oben über den Kopf und neigen Sie sich dabei nach vorn (siehe Abb. 21). Halten Sie sich einen Moment in dieser Stellung. Drücken Sie die Arme wieder nach vorn in Schulterhöhe und schieben Sie sich dadurch nach hinten. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken und Ihre Arme während der ganzen Übung gestreckt sind.



Erhöhen Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Übung kniend durchführen.

Kniebeuge

Länge: Mittel

Straffung von Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



Startposition: Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Tür und halten Sie die Handgriffe des Sling-Trainers. Stehen Sie so weit von der Tür entfernt, dass die Gurtbänder straff sind. Lehnen Sie sich leicht nach hinten (siehe Abb. 22).

Aktion: Machen Sie Kniebeugen. Stehen Sie dafür etwa schulterbreit in aufrechter Position. Das Gewicht liegt auf der Ferse.

Richten Sie den Blick nach vorn. Gehen Sie in die Hocke, bis Sie kurz über dem Boden sind (siehe Abb. 23) und drücken Sie sich dann mit Kraft aus den Fersen wieder hoch. Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.



Erhöhen Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Bewegung auf einem Bein durchführen oder beim Hochkommen eine kurze Sprungbewegung machen.

Planke

Länge: Kniehöhe

Kräftigung des gesamten Oberkörpers.



Startposition: Stecken Sie Ihre Füße in die Halterung (siehe Kapitel „Füße in die Fußhalterungen stellen“). Stützen Sie sich auf Knien und Ellenbogen auf den Boden (siehe Abb. 24). Die Füße zeigen zur Tür.

Aktion: Stützen Sie sich auf Knien sowie Ellenbogen auf den Boden und strecken Sie die Beine aus (siehe Abb. 25). Halten Sie die Stellung einen Moment und kommen Sie dann mit den Knien zurück auf den Boden.



Erhöhen Sie die Schwierigkeit, indem Sie sich nicht auf den Ellenbogen abstützen, sondern auf den Händen.

Noch schwieriger ist die seitliche Planke. Für die seitliche Planke drehen Sie den Körper auf die Seite und stützen sich mit einem Arm oder Ellenbogen ab. Die Beine sind in Schrittstellung, das obere Bein ist vorn. Heben Sie das Becken und halten Sie die Stellung einen Moment. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.

Crunch

Länge: Kniehöhe

Kräftigung des gesamten Oberkörpers.



Startposition: Nehmen Sie die Position der gestreckten Planke auf den Ellenbogen ein (siehe Abb. 26).

Aktion: Winkeln Sie Ihre Knie an, bis Ihr Gesäß senkrecht nach oben zeigt (siehe Abb. 27). Strecken Sie dann die Beine wieder aus. Kommen Sie während der gesamten Übung nicht auf den Boden.



Erhöhen Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Übung auf den Händen ausführen. Ziehen Sie die Knie beim Anwinkeln entweder nach vorn zwischen die Arme oder seitlich bis zu den Ellenbogen. Noch schwieriger wird die Übung, wenn Sie währenddessen einen Liegestütz durchführen.

Beinbeugen

Länge: Kniehöhe

Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Rumpfes.



Startposition: Legen Sie sich gerade auf den Rücken und legen Sie die Fersen in die Griffschlaufen (siehe Kapitel „Füße in die Fußhalterungen stellen“). Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen in Richtung Boden (siehe Abb. 28).

Aktion: Pressen Sie die Fersen nach unten und winkeln Sie die Beine an, bis ein Winkel von 90° entsteht (siehe Abb. 29). Bleiben Sie kurz in dieser Stellung und strecken Sie die Beine langsam wieder aus.



Erhöhen Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Bewegung mit angehobenem Gesäß durchführen und das Gesäß während der gesamten Übung nicht mehr auf den Boden absinken lassen. Noch schwieriger wird es, wenn Sie dabei die Hände senkrecht nach oben zeigen lassen.

Rudern

Länge: Kurz

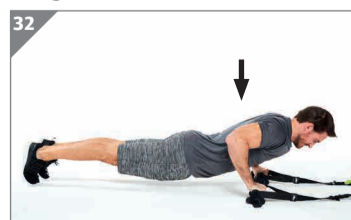
Kräftigung von Rücken-, Rumpf- und Armmuskulatur.



Startposition: Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Tür und halten Sie die Handgriffe des Sling-Trainers mit nach vorn auf Schulterhöhe ausgestreckten Armen. Lehnen Sie den Oberkörper zurück, sodass Sie eine schräge Körperhaltung einnehmen (siehe Abb. 30). Die Füße sind in Schrittstellung und bleiben während der gesamten Übung an der gleichen Position.

Aktion: Ziehen Sie sich nach vorn, bis die Arme angewinkelt sind (siehe Abb. 31). Halten Sie sich einen Moment in dieser Stellung. Lassen Sie sich langsam nach hinten neigen, bis die Arme wieder durchgestreckt sind. Wechseln Sie nach einiger Zeit das Standbein.

Liegestütze



Startposition: Stellen Sie die Liegestützgriffe etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf den Boden. Setzen Sie die

Hände auf die Liegestützgriffe und strecken Sie die Arme nicht ganz durch. Setzen Sie die Fußspitzen nebeneinander auf dem Boden auf.

Aktion: Spannen Sie Bauch- und Rückenmuskulatur an. Machen Sie kein Hohlkreuz! Der Körper muss eine gerade Linie bilden. Der Kopf bildet eine Verlängerung der Wirbelsäule und muss die gerade Linie des Körpers verlängern.

Senken Sie den gesamten Körper ab. Atmen Sie beim Absenken ein.

Drücken Sie Ihren Körper wieder in die Ausgangsposition hoch. Atmen Sie dabei aus.



Sie können die Übung variieren, indem Sie die Liegestützgriffe unterschiedlich weit auseinander platzieren.

Pflege, Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Wenn Sie den Sling-Trainer nicht benutzen, lagern Sie ihn an einer vor Sonne, Feuchtigkeit und Hitze geschützten Stelle.
- Reinigen Sie den Sling-Trainer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch.
- Prüfen Sie vor allem die farbigen Nähte regelmäßig auf Risse.
- Bewahren Sie den Sling-Trainer an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf in dem mitgelieferten Netzbeutel **g**.

Technische Daten

Modell-Nr.: ANS-17-036a

Artikel-Nr.: 99757

Max. Belastbarkeit: 125 kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier.

Sling-Trainer entsorgen

Entsorgen Sie den Sling-Trainer entsprechend den in Ihrem Land geltenden Gesetzen und Bestimmungen zur Entsorgung.



Gebrauchs-
anleitung



KLIMMZUGHILFE



AT

Vertrieben durch:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
VALVO PARK,
SHEDHALLE B 15-17
ESSENER STR. 4
22419 HAMBURG
GERMANY

3

JAHRE
GARANTIE

KUNDENDIENST

99757

Bitte wenden Sie sich an Ihre
HOFER-Filiale.

MODELL:
ANS-19-055

01/2020

Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie

die Klimmzughilfe nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil der Klimmzughilfe. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Klimmzughilfe an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf der Klimmzughilfe oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Klimmzughilfe ist als Fitnessgerät konzipiert, das Unterstützung beim Erlernen und Trainieren von Klimmzügen bieten soll. Die maximale Strecklänge beträgt 2,2 m (gesamt). Die Klimmzughilfe ist kein Spielzeug. Die Klimmzughilfe ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den therapeutischen, medizinischen oder gewerblichen Bereich geeignet.

Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Gefahren für Kinder!

• Es besteht Strangulationsgefahr und die Gefahr von Schlagverletzungen, z.B. durch plötzliches Loslassen. Die Klimmzughilfe ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit der Klimmzughilfe unbeaufsichtigt.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr und Gefahr für die Gesundheit! Unsachgemäßer Umgang mit der Klimmzughilfe kann zu Verletzungen führen und Sie können Ihre Gesundheit gefährden.

- Eine fehlerhafte Befestigung der Klimmzughilfe kann zu Stürzen führen. Achten Sie darauf, dass die Klimmzughilfe korrekt befestigt ist.
- Prüfen Sie die Klimmzughilfe vor jeder Verwendung auf Beschädigungen. Verwenden Sie die Klimmzughilfe nicht, wenn die Bänder, der Karabiner oder die Befestigung Löcher, Risse oder aufgerissene Nähte aufweisen.
- Überschreiten Sie niemals die

vorgegebene maximale Strecklänge (s. Kap. Technische Daten). Die Bänder der Klimmzughilfe können reißen und dadurch Verletzungen verursachen.

- Nehmen Sie keine Veränderungen an der Klimmzughilfe vor.
- Die Klimmzughilfe ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig mit der Klimmzughilfe trainieren.
- Befestigen Sie die Klimmzughilfe nicht an scharfen Kanten.
- Setzen Sie die Klimmzughilfe keinen hohen Temperaturen, Regen oder anderen Witterungseinflüssen aus. Halten Sie die Klimmzughilfe fern von heißen Oberflächen und Feuerquellen.
- Verwenden Sie die Klimmzughilfe nicht, wenn sie nass ist.
- Schützen Sie die Klimmzughilfe vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Verwenden Sie die Bänder der Klimmzughilfe nicht separat, z.B. für andere Sportübungen.

Lieferumfang / Teilebeschreibung



- 1 Befestigungsschleufe x 1
- 2 Schraubkarabiner x 1
- 3 Bänder x 3

Gebrauchsanleitung

Lieferumfang prüfen

Nehmen Sie alle Einzelteile der Klimmzughilfe aus der Verpackung. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist. Prüfen Sie, ob Teile des Lieferumfangs beschädigt sind. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Klimmzughilfe nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

Trainingshinweise

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit der Klimmzughilfe zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung der Klimmzughilfe kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings einen allgemeinen Fitness-Check

von Ihrem Arzt durchführen.

- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.

- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.

- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.

- Tragen Sie beim Training mit der Klimmzughilfe immer angemessene Sportkleidung und -schuhe.

- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.

- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Lassen Sie Ihr Gesäß nicht durchhängen und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

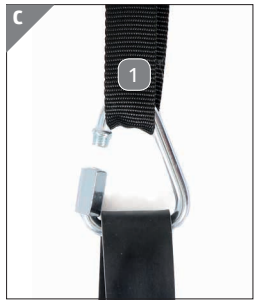
Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Klimmzug-Training beginnen. Steigern Sie Ihre körperliche Fitness, Kraft und Wohlbefinden, indem Sie regelmäßig trainieren. Regelmäßiges Training hat positive Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Bewegungsapparat. Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Klimmzughilfe befestigen

Sie können die Klimmzughilfe im Innen- und Außenbereich verwenden. Befestigen Sie sie dazu an stabilen, glatten Stangen, die Ihr Körpergewicht tragen können. Dies können z.B. Türrecks, Klimmzugstangen, Turnrecks etc. sein.



1. Schrauben Sie den Schraubkarabiner **2** auf und legen Sie je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad eines, zwei oder drei Bänder **3** in den Schraubkarabiner.



2. Hängen Sie eine Seite der Befestigungsschleife **1** in den Schraubkarabiner **2**.



3. Legen Sie die Befestigungsschleife **1** um eine geeignete Stange und hängen Sie die andere Seite in den Schraubkarabiner **2**.



4. Schrauben Sie den Schraubkarabiner **2** fest zu.



Die Klimmzughilfe kann nun verwendet werden.

Klimmzughilfe verwenden



Verletzungsgefahr!

- Wählen Sie einen stabilen und sicheren Befestigungspunkt, der Ihr Körpergewicht tragen kann. Überprüfen Sie, ob die Konstruktion Ihrem Gewicht standhält, indem Sie fest an der Klimmzughilfe ziehen.



Der Schwierigkeitsgrad der Klimmzüge hängt von der Anzahl der verwendeten Bänder ab.

Jedes Band hat eine gewisse Spannwirkung, dass das Körpergewicht beim Hochziehen „erleichtert“.

Somit gibt es drei Schwierigkeitsgrade:

Leicht: Es werden alle drei Bänder verwendet.

Mittel: Es werden zwei Bänder verwendet.

Schwierig: Es wird nur ein Band verwendet.

1. Wählen Sie den gewünschten Schwierigkeitsgrad aus und befestigen Sie die Klimmzughilfe wie im vorherigen Kapitel beschrieben.
2. Halten Sie sich an der Stange fest und steigen Sie mit einem Bein in die Klimmzughilfe.
3. Strecken Sie das Bein nach unten durch und beginnen Sie mit den Klimmzügen.



Sie können die Klimmzüge durch verschiedene Griffpositionen und Griffweiten variieren:

Obergriff



Die Hände umfassen die Stange so, dass die Handrücken in Richtung Ihres Gesichts zeigen.

Untergriff



Die Hände umfassen die Stange so, dass die Fingerspitzen in Richtung Ihres Gesichts zeigen.

Reinigung und Wartung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Reinigen Sie die Klimmzughilfe mit einem trockenen, weichen Tuch. Bei stärkeren Verschmutzungen verwenden Sie nur ein sehr leicht angefeuchtetes Tuch. Lassen Sie die Klimmzughilfe gut trocknen, bevor Sie diese wieder verwenden.

Prüfen Sie die Klimmzughilfe regelmäßig auf poröse Stellen, Risse und Beschädigungen.

Aufbewahrung

Bewahren Sie die Klimmzughilfe an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie die Klimmzughilfe vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie die Klimmzughilfe für Kinder unzugänglich auf.

Entsorgungshinweise

Die Klimmzughilfe sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

Technische Daten

Max. Strecklänge (gesamt): 2,2 m