



# GEBRAUCHSANLEITUNG

## CROSS EXPANDER



AT 840962  
MODEL: ANS-21-089 01/2025

TRAININGSGERÄT DIN 32935 — A

STAND: 2024-07

MADE IN CHINA

IMPORTIERT DURCH  
Aspiria Nonfood GmbH  
LUDWIGSTRASSE 21-23,  
22339 HAMBURG,  
GERMANY  
CUSTOMER@ASPIRIA-NONFOOD.DE



### 1 ALLGEMEINES

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Cross Expander nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben.

Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Cross Expanders. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Cross Expander an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: info@aspiria-nonfood.de. Für eine verbesserte Lesbarkeit wird der Cross Expander im Folgenden mit Expander bezeichnet.

### 2 VERWENDETE SYMBOLE

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



Vor Gebrauch Anleitung beachten!

#### ! WARNUNG!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

### 6 LIEFERUMFANG PRÜFEN

#### HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

»Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Expander beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der Expander Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den Expander nicht und wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

### 7 TRAININGSHINWEISE

- Beachten Sie unbedingt die nachfolgenden Hinweise, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen.  
Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Expanders sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Expanders um Rat.
- Wenn während des Trainings gesundheitliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Schmerzen oder Symptome), beenden Sie das Training sofort. Konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet.
- Verwenden Sie für Übungen am Boden eine geeignete, rutschfeste Unterlage.
- Tragen Sie angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- Legen Sie Schmuck vor dem Training ab.

#### ! VORSICHT!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

#### HINWEIS!

»Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Sachschäden führen kann.

### 3 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Der Expander ist als Trainingsgerät zur Kräftigung unterschiedlicher Muskelgruppen, z.B. Arme, Schultern, Brust, Beine konzipiert. Der Expander ist kein Spielzeug. Der Expander ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Gebrauch geeignet.

### 4 SICHERHEITSHINWEISE

**! WARNUNG! GEFAHREN FÜR KINDER UND PERSONEN MIT VERRINGERTEN PHYSISCHEN, SENSORISCHEN ODER MENTALEN FÄHIGKEITEN (BEISPIELSGEWEISE TEILWEISE BEHINDERTE, ÄLTERE PERSONEN MIT EINSCHRÄNKUNG IHRER PHYSISCHEN UND MENTALEN FÄHIGKEITEN) ODER MANGEL AN ERFAHRUNG UND WISSEN (BEISPIELSGEWEISE ÄLTERE KINDER).**

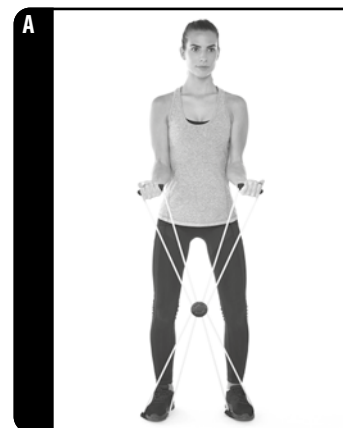
- »Der Expander kann von Kindern sowie von Personen mit Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt und bezüglich des sicheren Gebrauchs des Expanders unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- »Der Expander ist kein Spielzeug. Wenn Kinder mit dem Expander spielen, besteht Strangulationsgefahr und die Gefahr von Schlagverletzungen (z.B. durch plötzliches Loslassen). Lassen Sie Kinder nicht mit dem Expander unbeaufsichtigt.

- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung und eine gerade Wirbelsäule.
- Achten Sie auf die richtige Ausführung der Übungen. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mit Hilfe entsprechender Fachliteratur oder des Internets.

### 8 ÜBUNGSBEISPIELE

Arme

Stellen Sie die Füße in zwei Schlaufen des Expanders, die Beine sind dabei etwas mehr als hüftbreit auseinander.  
Die Knie sind leicht gebeugt.  
Greifen Sie von unten in die anderen beiden Schlaufen des Expanders und ziehen Sie sie bis zur Brust nach oben.  
Variieren Sie die Übung, indem Sie mit den Händen von oben in die Schlaufen greifen.



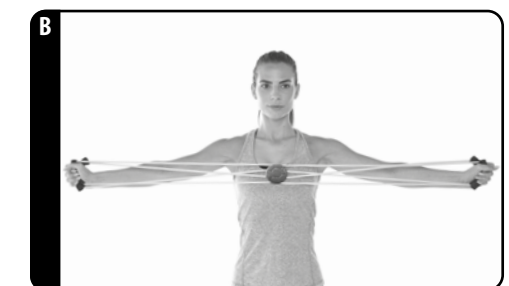
#### ! VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR UND GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT!

- »Prüfen Sie den Expander vor jedem Training auf Beschädigungen. Verwenden Sie den Expander nicht, wenn die Griffe oder das Band Löcher, Risse oder aufgerissene Nähte aufweisen.
- »Achten Sie immer darauf, dass Sie beim Training die Griffe des Expanders fest umschlossen halten. Wenn Ihnen der Expander unter hoher Spannung entgleitet, kann dies zu stumpfen Schlagverletzungen führen.
- »Überschreiten Sie niemals die vorgegebene maximale Strecklänge (s. Kap. Technische Daten). Der Expander kann reißen und dadurch Verletzungen verursachen.
- »Setzen Sie den Expander keinen hohen Temperaturen oder anderen Witterungseinflüssen aus. Halten Sie den Expander fern von heißen Oberflächen und Wärmequellen. Verwenden Sie den Expander nicht wenn er nass ist.
- »Führen Sie den Expander nicht über scharfe Kanten. Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfkantigen Gegenständen.
- »Befestigen Sie den Expander niemals an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen.

### 5 LIEFERUMFANG / TEILEBESCHREIBUNG

1 x Expander  
Gebrauchsanleitung

Brust und Schultern



Stehen Sie gerade mit nach vorne gestreckten Armen und halten Sie den Expander auf Brusthöhe. Ziehen Sie den Expander zu den Seiten auseinander. Die Arme bleiben dabei auf Schulterhöhe. Sie können den Schwierigkeitsgrad variieren, indem Sie mit den Händen jeweils in eine oder in zwei Schlaufen greifen.



Sitzen Sie aufrecht mit gestreckten Beinen und legen Sie die Füße in zwei Schlaufen des Expanders. Greifen Sie die anderen beiden Schlaufen mit den Händen, und ziehen Sie sie zu sich heran.  
Legen Sie den Rücken etwas zurück und halten Sie die Spannung für einige Sekunden.

## 9 REINIGUNG

Reinigen Sie den Expander mit einem trockenen, weichen Tuch. Bei stärkeren Verschmutzungen verwenden Sie nur ein sehr leicht angefeuchtetes Tuch. Lassen Sie den Expander gut trocknen, bevor Sie diesen wieder verwenden.

## 10 AUFBEWAHRUNG

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

## 11 ENTSORGUNGSHINWEISE

Der Expander 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.

## 12 TECHNISCHE DATEN

Trainingsgerät DIN 32935 — A  
Max. Strecklänge: 60 cm (je Schlaufe), Kraft in N: 34