

Art.-Nr. 1682

Schlingentrainer

Sling trainer



D

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Fitnessgerät aus unserem Hause entschieden haben.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Fitnessgerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese gut auf.

Unsere Fitnessgeräte sind grundsätzlich geprüft und entsprechenen damit dem aktuellen Sicherheitsstandard.

Trainieren Sie nur mit dem Fitnessgerät, wenn es einwandfrei funktioniert.

Achten Sie auf die richtige Trainingsbekleidung und Trainingsschuhe. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

Reinigen Sie das Gerät nach dem Training mit einem geeigneten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungs- oder Lösungsmittel. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und vor Kindern unzugänglich auf. Schweißablagerungen entfernen Sie bitte direkt nach dem Training.

ACHTUNG: Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, brechen Sie das Training sofort ab und wenden sich an einen geeigneten Arzt.

Die Verpackungsmaterialien oder das Gerät selbst, sind im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter oder bei geeigneten Sammelstellen abzugeben. Sollten Sie sich unsicher sein, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Entsorgungseinrichtung über eine umweltgerechte Entsorgung.

Bei Weitergabe des Artikels ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Wir übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Generell sollten Sie vor dem Beginn eines gezielten Trainings, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen und einen Gesundheitscheck durchführen lassen sowie sich über individuellen gesundheitlichen Trainingsmöglichkeiten zu informieren.

Wir übernehmen keine Haftung für Körper- Folge-oder Nebenschäden, die durch die Verwendung des Fitnessgerätes entstehen

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite: www.christopeit-sport.com/kontakt oder per Mail: [info\(at\)christopeit-sport.com](mailto:info(at)christopeit-sport.com)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und ein erfolgreiches Training.

Ihr Christopeit-Sport Team

Service:

Tel: +49 (0)2051 60670

Fax: +49 (0)2051 606744

Mail: [info\(at\)christopeit-sport.com](mailto:info(at)christopeit-sport.com)

Web: www.christopeit-sport.net

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

GB

Dear Customer,

we are pleased about your purchase of our fitness item.

Please read the enclosed notes and instructions carefully, before you start your exercise. Store the notes safely.

Our products are all tested and represent the current safety standards.

Start your exercise after you have checked the proper function of the item. If you recognize any defeats, please do not train.

Wear the correct training clothes and training shoes. Your sportswear should not be too long or wide, so there is no risk to get caught in the machine / item (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

Never forget that sport machines / items are no toys. Therefore, only instructed and informed people should use this item.

People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine / item in the presence of another person, who can give aid and advice. Please make sure, that children never use the machine / item without supervision.

Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine / item. Clean up the machine / item with a suitable cleaning wipe. Store the machine / item in dry place at room temperature and out of the reach of children. Remove drops of sweat from the machine / item immediately after finishing training.

WARNING: If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine / item as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

If you forward the machine / item to a third-party, you have to hand out the instruction manual. We assume no liability, if you not follow the details of this instruction manual.

As result of the constant development, we reserve the right to change the characteristics of the item, packaging or instruction information without prior notice.

Generally, before you start the training, you should always contact your doctor or physiotherapist and let perform a health check as well to ask for an individual and potential health effective training scope

We will not be responsible in any circumstances for any consequential or incidental damages, which caused by the use of our fitness equipment.

If you have any questions, please contact our customer service via our webpage: www.christopeit-sport.com/Kontakt or via mail: [info\(at\)christopeit-sport.com](mailto:info(at)christopeit-sport.com).

We wish you a lot fun and a successful training.

Your Christopheit-Sport Team

Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Warm up exercises (Warm Up)

Start your warm-up phase with walking on the spot for at least. 3 minutes. Keep going with following gymnastic exercises to prepare your body for training. Please do not exaggerate while performing the exercises to minimize the risk of an injury. Just stretch till you feel a slight pull. After reaching this position keep it for a while as mentioned.

Take your left hand and grab your right shoulder behind your head. Now pull with your right hand slightly to the left elbow. Keep this position for 20 seconds and change arm.

Lean forward as far as possible and extend your legs almost completely. Point with your fingers to your toes and keep this position for 2 x 20 seconds.

Sit down with one leg stretched on the ground and lean forward as far as possible. Try to reach the foot with your hands. Keep it for 2 x 20 seconds.

Kneel down in a wide lunge and support yourself with your hands on the ground. Press your hips slightly to the ground. Keep this position for 20 seconds and change leg.

After the warm-up phase loosen up your muscles by shaking your arms and legs.

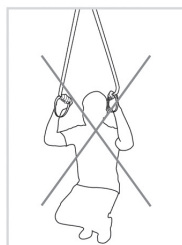
Lieferumfang:

- 1 x Schlingentrainer mit 2 Griffen (links und rechts)
- 1 x Verlängerungsseil
- 1 x Türankerrolle
- 1 x Warnschild
- 1x Aufbewahrungsbeutel

Technische Informationen:

- Gesamtgewicht: ca. 900 G
- Maximale Belastbarkeit: 100 KG

Hängen Sie sich nicht mit Ihrem ganzen Körpergewicht in den Schlingentrainer !



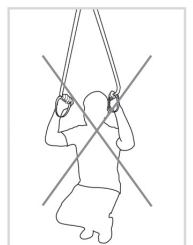
Delivery content:

- 1 x Slingtrainer with 2 handles (left and right)
- 1 x Extension rope
- 1 x Door anchor
- 1 x Warning sign
- 1 x Storage bag

Technical information:

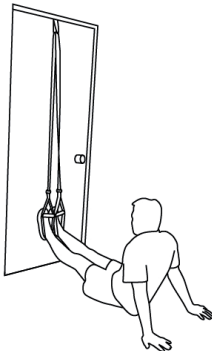
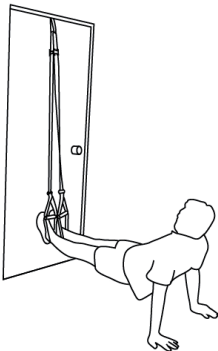
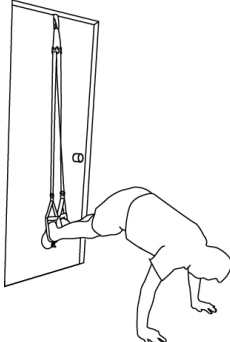
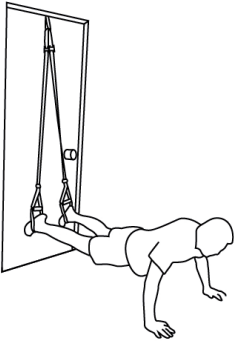
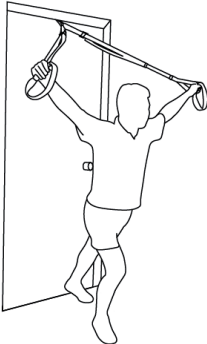
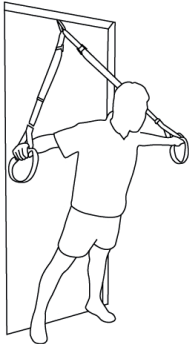
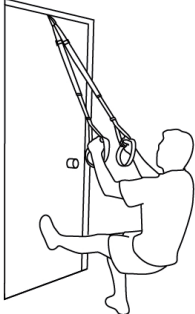
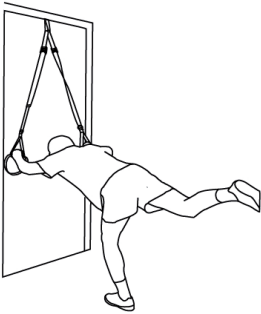
- Total weight. ca. 900 G
- Maximum user weight: 100 KG

Do not hang with your fully body weight in the sling trainer



Übungen Schlingentrainer:

Exercises with the sling trainer:



Sicherheitshinweis

Der Schlingentrainer muss vor jedem Training auf evtl. Fehler / Risse im Material geprüft werden. Vergewissern Sie sich, dass die Schnallen richtig verschlossen sind. Verankern Sie den Schlingentrainer nur an einer geeigneten, stabilen Tür. Die Tür muss verschlossen sein (abschließen!) und die Tür darf nicht zu der Seite aufgehen auf der Sie trainieren! Hängen Sie immer das Warnschild an die Tür (auf der Seite, wo Sie nicht trainieren) und kontrollieren Sie die Verankerung. Die Ankerrolle muss mittig über die Tür gelegt werden und zwar auf der Außenseite der Tür. Das ist die Seite, nach der die Tür aufgeht! Das Gurtband muss in voller Breite und nicht verdreht über die Tür gelegt werden. Achten Sie darauf, dass der Schlingentrainer nicht gegen die Tür baumelt bzw schlägt, da die Schnallen oder der Karabinerhaken Schäden an der Tür verursachen können.

Trainingsplatz

Ihr Trainingsplatz vor der Innenseite einer stabilen Tür, sollte Ihnen einen Platz bieten von mind. 3 Metern Länge und ca. 1,8 Metern Breite. Die Tür sollte 180 cm bis 230 cm hoch sein und darf nicht in Ihre Richtung aufgehen! Trainieren Sie nur auf einem ebenen und rutschfesten Untergrund. Legen Sie Teppiche beiseite und schieben Sie ggf. Möbel oder andere Gegenstände zu Trainingsbeginn außerhalb des Trainingsplatzes.

Einstellen der Länge

Der Schlingentrainer lässt sich auf beliebig vielen Längen einstellen. Zum Einstellen auf die richtige Länge drücken Sie die Schnallen mit dem Daumen nach unten und ziehen / schieben das Gurtband auf die gewünschte Länge. Ist die Länge erreicht, lassen Sie die Schnalle wieder los und ziehen kurz am Band, um den festen Sitz des Gurtes zu prüfen. Die Nummerierung von 1 bis 5 dient als Orientierungshilfe. Prüfen Sie immer, dass die beiden Gurtbänder die gleiche Länge haben und nicht verdreht sind!

Es gibt für die verschiedenen Übungen vier Standardlängen:

- KURZ = die Gurtbänder sind in die kürzeste Position eingestellt worden (Position -1-)
- MITTEL = die Gurtbänder sind in die mittlere Position eingestellt worden (Position -2- / -3-)
- LANG = die Gurtbänder sind in die lange Position eingestellt worden (Position -4-/-5-)
- KNIEHOCH = die Gurtbänder sind so eingestellt worden, dass die Handgriffe ca. 20 /25cm über dem Boden hängen

Falsches Training oder Übermotivation

Achten Sie immer auf die richtige Ausführung der jeweiligen Übung, Übermotivation wie zu langes, zu intensives oder Üben bei angeschlagenem Gesundheitszustand kann Ihre Gesundheit gefährden und schädigen. Achten Sie bei jeder Übung auf Ihre Körperspannung und halten Sie Ihren Rücken immer gerade.

Nehmen Sie bei leichten Beschwerden Kontakt zu Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten auf.

Beenden Sie sofort das Training bei stärkeren oder lang anhaltenden Beschwerden oder starken Rückenschmerzen. Gerade hier sofort einen Arzt konsultieren.

Service

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

http://www.christopeit-sport.com



Safety notes:

Before you start each training session, you have to check the slingtrainer on material failure / cracks. Make sure, that all buckles are tight closed. Anchor the sling trainer only at a sturdy door. The door must be locked (lock it with the door key) and notice that you work out on the side of the door, in which the door can't be open. Place the warning sign, while you are training, on the non training side and check the stability of the anchor. The anchor must be in the middle of the door frame at the opposite side where you plan your work out. This is the area of the door, which can be opened. The sling strap must be placed with the whole width and not twisted over the door frame. Pay attention on the sling trainer, when it is fixed and not used, because the buckles and the hooks (Metal) could be damage your door.

Work out area.

Your work out area, which is the inner side of the door, must have a length of minimum 3 Meters and a width of 1,8 Meters. The door must have a height of 180 till 230 cm and can't be open in your direction. The ground has to be flat and non slippery. Move carpets and possibly furniture out of the work out area before you start your training.

Set of lengths

The sling trainer can be set to any number of lengths . To adjust to the correct length , press the buckle with your thumb down and pull / push the strap to the desired length . If the length is reached, release the buckle and pull off again shortly on tape to check the tightness of the belt . The numbering from 1 to 5 is used as a guide. Always check that the two belts have the same length and are not twisted

You have four different lengths for a number of exercises

- Short = The straps have been set in the shortest position -1-
- Middle = the straps have been adjusted to the middle position -2-/-3-
- Long = the straps have been adjusted in the long position -4-/-5-
- Knee high = the straps are adjusted so that the handles 20 / 25cm hanging above the ground

Incorrect work out or overambitious

Always pay attention to the correct execution of each exercise. About Motivation as too long, too intense or practicing in ailing health could endanger and harm your health
Look at each exercise to your body tension and keep your back straight
Take care in case of light symptoms and contact your doctor or physical therapist.
Stop exercising immediately with stronger or long-lasting symptoms or severe back pain and consult a doctor immediately.