

Schlingen Trainer

Achtung!



Bitte lesen Sie vor der Benutzung die Installations-Anleitung und die Sicherheits-Anweisungen



Bitte lassen Sie sich immer von einem Arzt durch-checken bevor Sie ein neues Trainingsprogramm starten.



Bitte lagern Sie das Gerät geschützt vor direktem Sonnenlicht und Feuchtigkeit. Extreme Hitze oder Kälte können das Material langfristig schädigen.



Überprüfen Sie vor jeder Benutzung die Schnallen. Stellen Sie sicher, dass der Aufhängepunkt Ihr Körper-gewicht tragen kann.



Benutzen Sie niemals eine Aufhängung mit scharfen Kanten.



Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für Ver-letzungen die aus falscher Benutzung oder Missach-tung dieser Richtlinien resultieren.



1. Schlaufe zur Befestigung
2. Verschluss zum Einstellen
3. Stabilisationsband
4. Unelastisches Band über Umlenkrolle
5. Handgriff
6. Fußschleufe
7. Transportbeutel

Installations-Anleitung

Der Aufhängegurt kann sowohl drinnen als auch draußen verwendet werden. Damit Sie alle Funkti-onen und Möglichkeiten nutzen können wählen Sie einen Bereich der ca. 2,5 m lang und 2 m breit ist. Am besten geeignet ist eine ebene, griffige Oberfläche.

Bringen Sie den Einstellungs-Gurt an einem stabilen Ankerpunkt an, der am besten deutlich mehr als Ihr Körpergewicht tragen kann. Zum Beispiel ein stabiler Holzbalken, ein Geländer, Baum, oder z. B. Türen/ Tore, die spezielle Halterungen dafür aufweisen.

Einstellungen



Um die Bänder zu kürzen drücken Sie das Klemm-schloss und ziehen das Einstellungsband aufwärts.



Um die Bänder zu verlängern drücken Sie das Klemmschloss und ziehen es nach unten.