

## 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 Körpergewicht tragen kann.



Benutzen Sie niemals eine Aufhängung mit scharfen Kanten.



Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für Verletzungen die aus falscher Benutzung oder Missachtung dieser Richtlinien resultieren.



1. Slings mit Befestigungsschlaufen
2. Türanker
3. Verschluss zum Einstellen
4. Fußschleufe
5. Handgriff
6. Stabilisationsband mit Karabinerverschluss
7. Transportbeutel
8. Elastisches Band mit Gummizug und doppelseitigem Karabiner
9. Stabilisationsband mit kurzer Schleufe und langer Doppelschleufe

### Installations-Anleitung

Der Aufhängegurt kann sowohl drinnen als auch draußen verwendet werden. Damit Sie alle Funktionen 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.



## Ankerkonfiguration

1.



1. Befestigen Sie den Türanker oder auch das Stabilisationsband – wickeln Sie dabei den Gurt mehrmals um die Befestigungsstelle und ziehen das Band durch den Karabiner desselbigen, um ein Rutschen zu vermeiden!

2. Klippen Sie das elastische Band mit Gummizug in U-Form an den Türanker, nachdem Sie es durch die Schlaufen der beiden Slings hindurchgeführt haben, oder nehmen Sie das kurze, schwarze Stabilisationsband zur Hand und befestigen es an besagten Anker. Bei Letzterem können Sie sich entscheiden, ob beide Slings wie beim gelben Stabilisationsband zentral an einer Schlaufe (mittige, kurze Schlaufe) befestigt werden sollen oder einzeln an den langen Schlaufen, um mehr Bewegungsfreiheit zu besitzen.

*Hinweis: Klippen Sie den Karabiner nicht in andere Schlaufen des Einstellungsbandes. Das könnte die Nähte beschädigen.*

3. Stellen Sie die Slings so am Fixpunkt (= Punkt zwischen Anker und Slings ein, bis sichergestellt ist, dass etwa 1,80m Abstand zum Boden ist.

a) Wenn der Fixpunkt zu niedrig ist, kürzen Sie den Befestigungsgurt, indem Sie ihn mehrmals um den Fixpunkt wickeln und anschließend den Befestigungskarabiner in eine Zwischenschleife des Einstellungsbandes einhaken.

b) Falls der Fixpunkt zu hoch ist, verlängern Sie das Einstellungsband, indem Sie den Befestigungskarabiner um die gelbe Schlaufe des Einstellungsbandes geben.

2.



## Einstellungen



Um die Bänder zu kürzen drücken Sie das Klemmschloss und ziehen das Einstellungsband aufwärts.



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

3.

