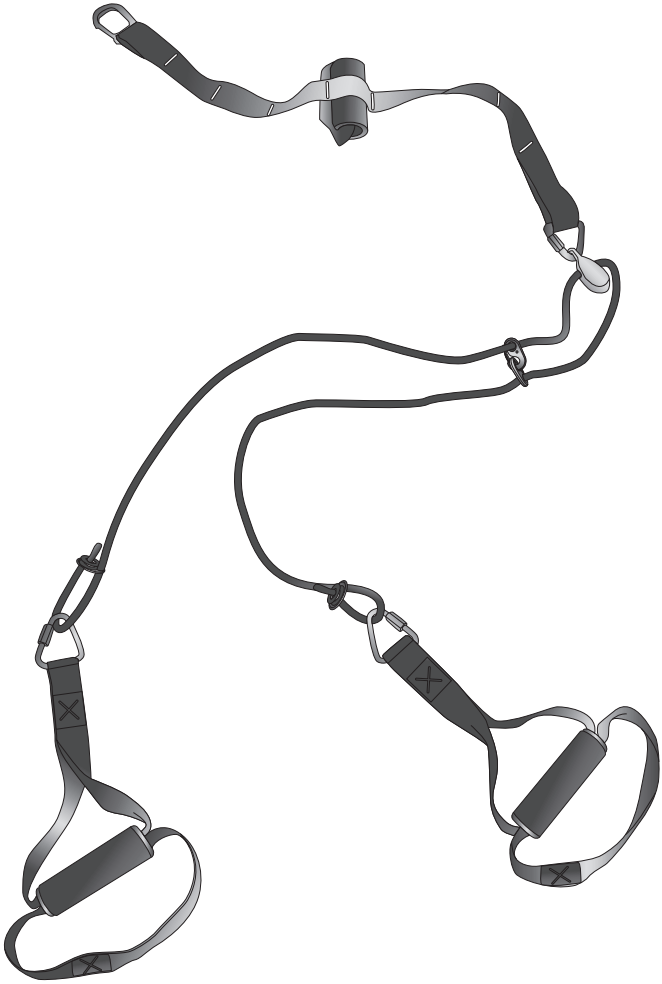
BEDIENUNGSANLEITUNG

Schlingentrainer Evolution

DE



sportplus

SP-TX-002

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE DATEN 2
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE 3
3. TEILELISTE 5
4. MONTAGEHINWEISE 6
5. ÜBUNGSHINWEISE 8
6. LAGERUNG 23
7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE 23
8. ENTSORGUNGSHINWEISE 23
9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN 24

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Gewicht	:	ca. 875 g.
Max.- Benutzergewicht	:	120 kg

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

Warnung! Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.

⚠ **Achtung:**

- Die Benutzung des Schlingentrainers ist auf eigene Gefahr!
- Vor jedem Gebrauch ist die Festigkeit zu kontrollieren!
- Der Schlingentrainer ist geeignet für Türrahmen mit einer Breite von 72-98 cm
- Max. Benutzergewicht: 120 kg, Warnung! Belastbarkeit der Tür ist zu prüfen!
- Nur für den Heimgebrauch geiegnet! Bedienungsanleitung beachten!

VERWENDUNGSZWECK

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Schlingentrainer ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Das Produkt wurde für den Gebrauch im Innenraum konzipiert und darf ausschließlich an Türen durch den mitgelieferten Tür-Anker oder an Stangen, Haken oder Verlängerungsschlaufen mittels der Karabinerverbindung befestigt werden.

- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch einen nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden.
- Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Das angegebene Benutzergewicht von 120 kg darf nicht überschritten werden.

⚠ **Warnung! Verletzungsgefahr!**

- Befestigen Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Schlingentrainer niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!
- Schließen Sie die Tür, an der Sie den Schlingentrainer befestigen, immer ab!

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

GEFAHR FÜR KINDER

- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

- Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleiß-spuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile.

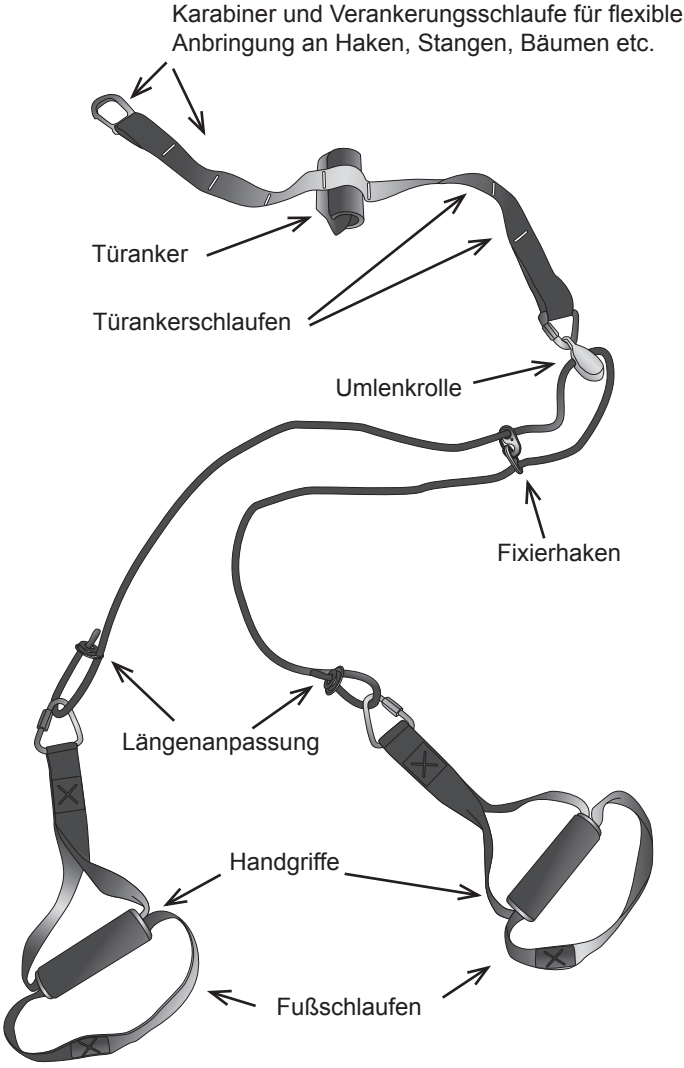
⚠ BESONDERE VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR FÜR KINDER!

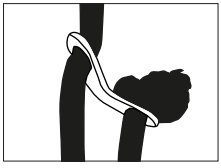
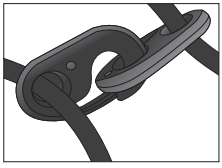
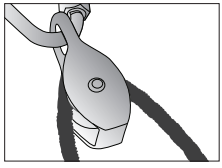
- Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen.
- Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Traininginstruments hin und behalten Sie die Aufsicht.
- Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieses Produkt nicht geeignet.

⚠ GEFAHREN DURCH VERSCHLEISS.

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Schlingentrainers kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nichtsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Befestigen Sie das Produkt nicht an Stellen mit scharfen Kanten, z.B. Türscharnieren. Nylon reißt, wenn es an scharfen Kanten schabt.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.

3. TEILELISTE



Längenanpassung	Fixier-Haken	Umlenkrolle
		

4. MONTAGEHINWEISE

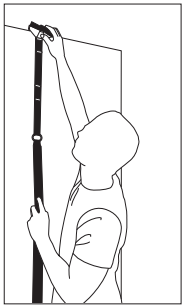
AUFBAUHINWEISE

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Befestigen Sie den Schlingentrainer in einer Höhe zwischen 1,80 bis 2,30 m.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

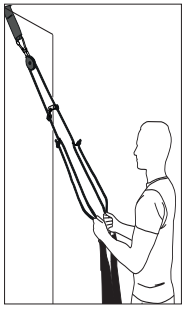
MONTAGE AN EINER TÜR

- Montieren Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen (Abb. A).
- Legen Sie den Anker mittig über die Tür (Abb. A).
- Verschließen Sie die Tür fest und schließen Sie diese unbedingt ab, so dass niemand die Tür öffnen kann.

A



B



⚠ Achtung! Verletzungsgefahr!

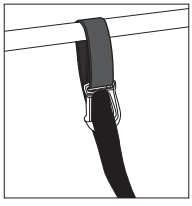
- Schließen Sie die Tür immer ab!
- Befestigen Sie den Türanker so, dass das Warnschild auf dem Klettverschluss deutlich sichtbar nach außen zeigt, um möglichen Dritten zu signalisieren, dass die Tür nicht geöffnet werden darf.
- Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Anker des Schlingentrainers befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Anker fest sitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie ein paar Mal fest an den Bändern (Abb. B).

- Vergewissern Sie sich, dass der am Klettverschluss des Türankers angebrachte Warnhinweis sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.

⚠ VORSICHT VOR SACHSCHÄDEN

- Lassen Sie den Schlingentrainer niemals einfach fallen bzw. gegen die Tür zurückschnellen. Andernfalls kann es zu Beschädigungen an der Tür kommen.

C



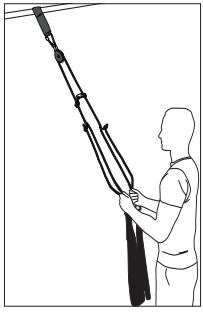
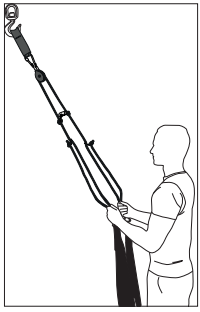
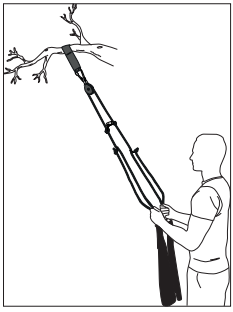
MONTAGE AN STANGEN, HAKEN, BÄUMEN ETC.

- Montieren Sie den Schlingentrainer an Stangen, Haken, Bäumen (Ästen) oder Verlängerungsschlaufen mittels der Karabinerverbindung (Abb. C).

4. MONTAGEHINWEISE

⚠ **WARNUNG!**

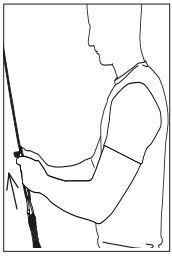
- Prüfen Sie immer die Traglast der Montagepunkte und stellen Sie sicher, dass diese ausreichende Sicherheitsreserven besitzen. Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von schweren Verletzungen.

SCHLINGENTRAINER VERKÜRZEN UND VERLÄNGERN

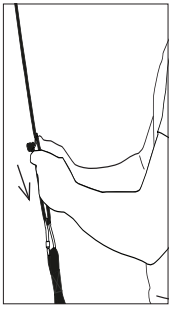
Hinweis!
Vergewissern Sie sich vor dem Anpassen immer, dass die Bänder nicht verdreht sind!

D



- **Zum Verkürzen** halten Sie je ein Gurtband des Schlingentrainers mit einer Hand fest und führen Sie die Arretierscheibe in Richtung Befestigungspunkt über das Seil Wiederholen Sie den Vorgang für das andere Band (Abb. D).
- Sollten die Bänder für einige Übungen dennoch zu lang sein, können Sie den Ankerpunkt versetzen. Öffnen Sie dazu den Klettverschluss am Tür-Anker und entnehmen Sie den Anker aus der Ankerschlaufe. Positionieren Sie ihn in einer der unteren Schlaufen und sichern Sie den Anker durch den Klettverschluss an der Schlaufe.

E



- **Achtung!** Positionieren Sie den Anker ausschließlich in den Ankerschlaufen!
- **Achtung!** Verletzungsgefahr! Wickeln Sie niemals den Aufhängungsgurt zum Verkürzen einfach um den Anker herum. Das Band kann sich lösen!

- **Zum Verlängern** führen Sie beide Arretierscheiben gleichzeitig über die Bänder nach unten, vom Befestigungspunkt weg (Abb. E).

5. ÜBUNGSHINWEISE

EMPFOHLENE LÄNGE DES SCHLINGENTRAINERS	Stellen Sie die Länge des Schlingentrainers für jede Übung wie unten beschrieben ein:
• **Kurz**	Verkürzen Sie den Schlingentrainer so kurz wie möglich.
• **Mittlere Länge**	Stellen Sie den Schlingentrainer auf die mittlere Länge ein.
• **Kniehöhe**	Stellen Sie den Schlingentrainer so ein, dass sich die Handgriffe in der Höhe kurz unterhalb Ihres Knies befinden.
• **Lang**	Ziehen Sie die Bänder des Schlingentrainers vollständig aus, sodass sich die Handgriffe ca. 7 cm über dem Boden befinden.

Beim Schlingentrainer Evolution sind die Handschlaufen über das Seil und die kugelgelagerte Umlenkrolle instabil miteinander verbunden. Als Trainingswiderstand dient das eigene Körpergewicht.
Beispielübungen hierfür sind die Trainingsübungen 1-7.
Die Umlenkrolle kann mit einem Haken fixiert werden. Dadurch lässt sich der Schlingentrainer Evolution wie ein herkömmlicher Schlingentrainer benutzen.
Beispielübungen hierfûr sind die Übungen 8-23.

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und rutschfeste Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Halten Sie sich an die Bewegungsabläufe der Trainingshinweise und überschätzen Sie sich nicht.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Schwangere sollten die Zustimmung ihres Arztes einholen.
- Achten Sie stets auf eine gerade Körperachse und gute Körperspannung.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten, Trainer oder Sportlehrer zeigen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Nehmen Sie sich vor und nach jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen bzw. Abkühlen.

IM FOLGENDEN ZEIGEN WIR IHNEN HIERZU EINIGE EINFACHE ÜBUNGEN.

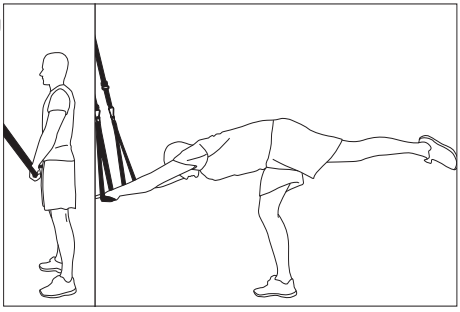
5. ÜBUNGSHINWEISE

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Fixieren Sie für diese Übungen die Umlenkrolle mit dem Fixierhaken.

1. Mit dieser Übung wärmen Sie Ihre Oberschenkel, Hüfte und Ihren Rumpf auf (Abb. 1).

1



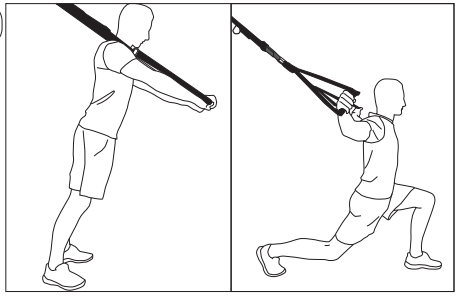
Länge Schlingentrainer: Kurz

Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in die Richtung des Befestigungspunkts.Greifen Sie die Handgriffe, Handflächen zeigen nach unten. Die Füße stehen zusammen, Hände befinden sich in Hüfthöhe vor dem Körper.
Bewegungsablauf:
Beugen Sie Oberkörper und Arme gestreckt nach vorn und heben Sie gleichzeitig ein Bein nach hinten gestreckt an. Die Hüfte zeigt in Richtung Boden. Halten Sie die Position für 5 Sekunden, begeben Sie sich in Ausgangslage zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Führen Sie die Übung pro Bein 3-mal aus.

Tipp:
Achten Sie auf eine gerade und gestreckte Körperhaltung.

2. Mit dieser Übung dehnen Sie Ihre Brustmuskulatur und die Schultern und wärmen Hüfte und Beine auf (Abb. 2).

2



Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin. Das Gesicht zeigt vom Befestigungspunkt weg. Die Füße stehen zusammen, Arme bewegen Sie mit dem Oberkörper leicht nach vorn.
Bewegungsablauf:
Treten Sie einen Ausfallschritt nach vorn und beugen Sie die Knie, während Sie die Arme zur Seite auf Schulterhöhe öffnen.Die Ellenbogen sollten leicht gebeugt sein.Halten Sie die Position für 5 Sekunden und begeben Sie sich in die Ausgangslage zurück, indem Sie Schultern und Arme zusammenpressen und das vordere Bein zurückstellen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Führen Sie die Übung pro Bein 5-mal aus.

Tipp:
Halten Sie den Oberkörper gestreckt und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

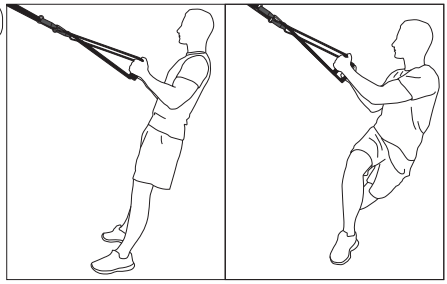
5. ÜBUNGSHINWEISE

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

3. Mit dieser Übungen dehnen Sie Ihre Hüfte, Beine und Ihren Rumpf (Abb. 3).

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

3

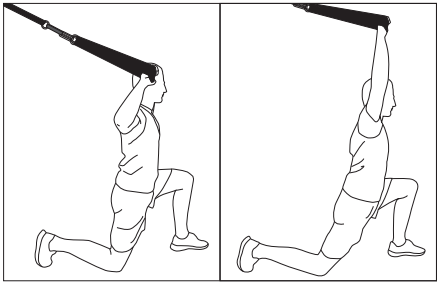


Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Die Füße stehen schulterbreit, die Ellenbogen sind gebeugt.
Bewegungsablauf:
Führen Sie ein Bein im Kreuzschritt über das andere Bein, während Sie das Becken in Richtung Boden senken. Halten Sie die Bänder unter Spannung, um die Balance zu halten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, indem Sie die Bauchmuskeln anspannen, die Hüfte zurückdrehen und das Bein zurücksetzen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Führen Sie die Übung pro Bein 5-mal aus.
Tipp:
Kontrollieren Sie die Bewegung aus der Hüfte und dem Bauch heraus, nicht aus den Knien. Verstärken Sie die Intensität, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen.

4. Mit dieser Übungen dehnen Sie Ihren Brustkorb, die Schultern und Beine (Abb. 4).

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

4



Ausgangsposition:
Knien Sie auf einem Bein. Das Gesicht zeigt vom Befestigungspunkt weg. Halten Sie beide Handgriffe in einer Hand (gleiche Seite wie das untere Knie). Ellenbogen ist gebeugt, Hand mit den Handgriffen auf Kopfhöhe. Der andere Arm hängt locker neben dem Körper.
Bewegungsablauf:
In einem Bewegungsablauf führen Sie die Hand mit den Handgriffen nach oben und die Hüfte nach vorn. Halten Sie die Ferse des Vorderfußes auf dem Boden, während Sie das Knie nach vorn schieben. Halten Sie die Position und begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm und dem anderen Bein. Führen Sie die Übung pro Seite 5-mal aus.
Tipp:
Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das untere Knie, um eine gerade Haltung sicherzustellen und so die Hüftstreckung zu intensivieren.

5. ÜBUNGSHINWEISE

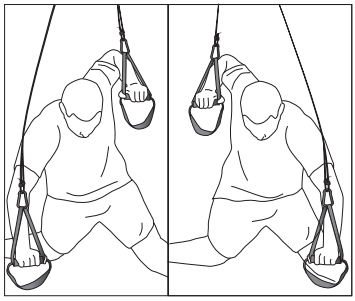
TRAINING

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Turnschuhe!

1. **:** (Abb. 5).

Länge Schlingentrainer: lang

5

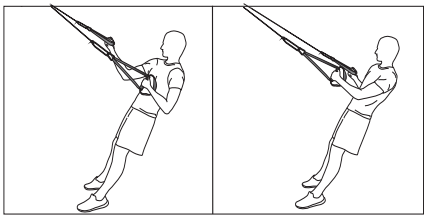


Ausgangsposition:
Knien Sie sich unterhalb des Befestigunbgspunktes hin. Greifen Sie beide Handgriffe und stützen Sie sich auf die Handgriffe.
Bewegungsablauf:
Strecken Sie nun abwechselnd die Arme nach vorn/ Unten und ziehen Sie den jeweils anderen Arm zurück, bis die Faust auf Ohr-Höhe ist.
Wiederholen Sie die Übung 15-mal.
Tipp:
Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen.

2. : (Abb. 6).

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

6



Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Füße stehen etwas weiter als schulterweit auseinander, Ellenbogen sind angewinkelt. Lassen Sie sich leicht nach hinten fallen, strecken Sie einen Arm auf Brusthöhe in Richtung Befestigungspunkt und ziehen Sie gleichzeitig den anderen Arm zum Körper.
Bewegungsablauf:
10-mal wiederholen.
Tipp:
Halten Sie den Oberkörper gestreckt und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

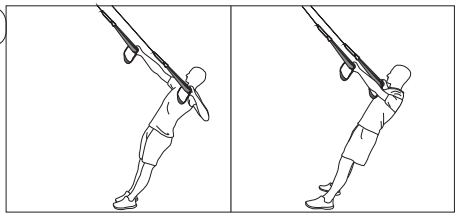
5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

3. : (Abb. 7).

Länge Schlingentrainer: MIttlere Länge

7

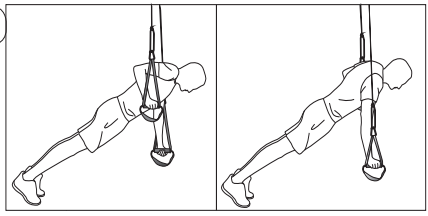


Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Die Füße stehen schulterbreit, Ellenbogen sind seitlich angewinkelt. Üben Sie leichte Spannung auf den Schlingentrainer aus, indem Sie sich leicht zurücklehnen.sStrecken Sie einen Arm auf Kinnhöhe in Richtung Befestigungspunkt und ziehen Sie gleichzeitig den anderen Arm zum Körper (Faust auf Kinnhöhe).
Bewegungsablauf:
Wiederholen Sie die Übung 15-mal.
Tipp:
Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder die Übung auf einem Bein ausführen.

4. : (Abb. 8).

Länge Schlingentrainer: lang

8



Ausgangsposition:
Knien Sie sich unterhalb des Befestigunbgspunktes hin. Greifen Sie beide Handgriffe und stützen Sie sich auf die Handgriffe. Strecken Sie dann die Beine durch, sodaß SIe in eine Liegestütz-ähnliche Ausgangsposition kommen.

Bewegungsablauf:
Strecken Sie nun abwechselnd die Arme nach vorn/ Unten und ziehen Sie den jeweils anderen Arm zurück, bis die Faust auf Ohr-Höhe ist.
Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Tipp:
Halten Sie den Oberkörper gestreckt und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

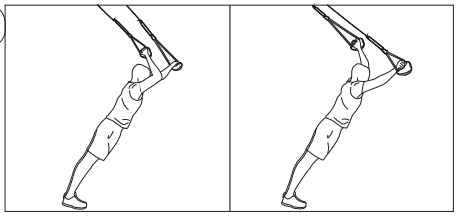
5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

5. (Abb. 9).

Länge Schlingentrainer: Kurze Länge

9

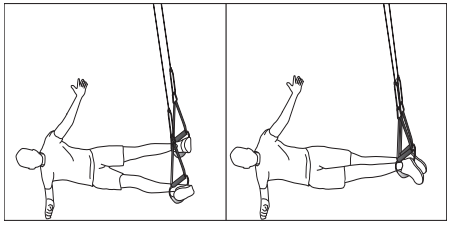


Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt vom Befestigungspunkt weg. Die Füße stehen schulterbreit. Greifen Sie die Handgriffe und neigen Sie sich leicht nach Vorn.
Bewegungsablauf:
Strecken Sie die Arme abwechselnd nach Oben/Vorn und winkeln SIe den jeweils anderen Arm entsprechend nach hinten über den Kopf ab. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.
Tipp:
Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder die Übung auf einem Bein ausführen.

6. : (Abb. 10).

Länge Schlingentrainer: Lange Länge

10



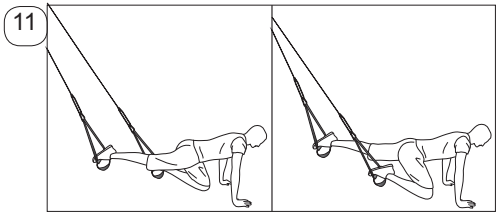
Ausgangsposition:
Legen Sie sich seitlich auf den Boden, mit den Füßen unter dem Befestigungspunkt. Legen Sie beide Füße in die Fussschlaufen, stützen Sie sich auf dem Ellenbogen ab und heben Sie den Körper an.
Bewegungsablauf:
Spreitzen SIe die gestreckten Beine und überkreuzen Sie die Füsse abwechselnd ohne den Boden zu berühren,
Wiederholen Sie die Übung 5 mal.
Tipp:
Halten Sie den Oberkörper gestreckt und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

7. (Abb. 11).

Länge Schlingentrainer: Lange Länge



Ausgangsposition:
Gehen Sie sich vor dem Befestigungspunktin die Liegstütz-Position. Das Gesicht zeigt vom Befestigungspunkt weg. Legen Sie die Füße in die Fussschlaufen.
Bewegungsablauf:
Strecken Sie abwechselnd ein Bein nach Hinten und bewegen SIe das jeweils ander Knie in Richtung Brust.
Tipp:
Halten Sie den Oberkörper gestreckt und spannen Sie die Bauchmuskeln an
Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen.

5. ÜBUNGSHINWEISE

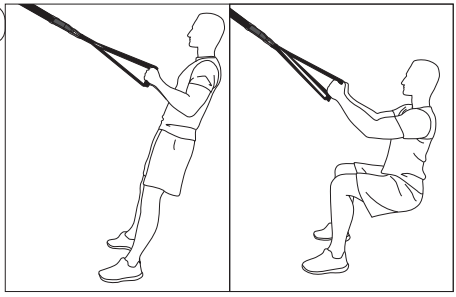
TRAINING

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Turnschuhe!

Fixieren Sie für die nächsten Übungen die Umlenkrolle mit dem Fixierhaken.

8. Kniebeuge: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur der Oberschenkel und des Gesäßes (Abb. 12).

12



Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

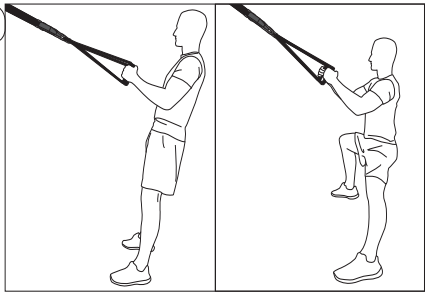
Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Die Füße stehen schulterbreit, Ellenbogen sind seitlich angewinkelt. Üben Sie leichte Spannung auf den Schlingentrainer aus, indem Sie sich leicht zurücklehnen.

Bewegungsablauf:
Gehen Sie in den Hocksitz. Ihre Knie sollten parallel zu Ihren Zehen sein. Halten Sie die Fersen fest auf dem Boden. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Tipp:
Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder die Übung auf einem Bein ausführen.

9. Seitliche Kniebeuge: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur der inneren Oberschenkel (Abb. 13).

13



Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts.
Füße stehen etwas weiter als schulterweit auseinander, Ellenbogen sind angewinkelt.

Bewegungsablauf:
Gehen Sie mit einem Bein seitlich in die Kniebeuge. Strecken Sie das andere Bein sowie die Arme durch. Halten Sie die Position für 5 Sekunden und begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück, indem Sie die Hüfte wieder in das Zentrum schieben und ein wenig mit den Armen nachhelfen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Führen Sie die Übung pro Bein 10-mal aus.

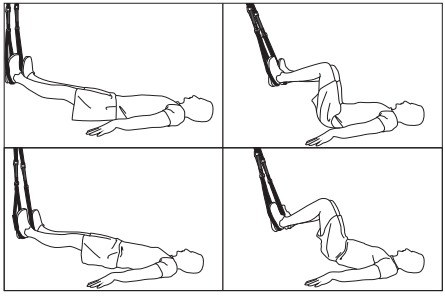
Tipp:
Halten Sie den Oberkörper gestreckt und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

10. Beinbeuge: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur der Hüfte, Oberschenkel und des Rumpfes (Abb. 14)**.**

14

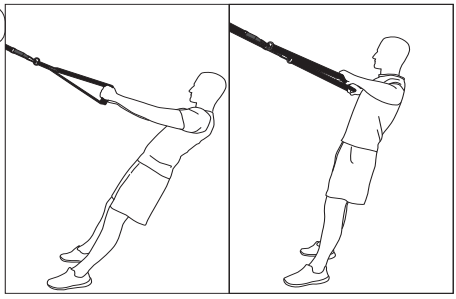


Länge Schlingentrainer: Kniehöhe.

Ausgangsposition:
Liegen Sie mit dem Gesicht nach oben und platzieren Sie die Fersen in den Fußschlaufen.
Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
Bewegungsablauf:
Ziehen Sie die Fersen zum Becken. Gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
Tipp: Drücken Sie die Fersen während des gesamten Bewegungsablaufs fest in die Fußschlaufen. Verstärken Sie die Intensität, indem Sie während der Übung das Becken anheben.

11. Rudern: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur des Rückens, Rumpfes und der Arme (Abb. 11).

15



Länge Schlingentrainer: Kurz

Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Positionieren Sie Ihre Füße schulterbreit. Halten Sie beide Handgriffe mit gestreckten Armen. Lehnen Sie sich zurück und gehen Sie vorwärts, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstands-Winkel befinden.
Bewegungsablauf: Ziehen Sie den Oberkörper nach vorn und spannen Sie dabei die Rückenmuskulatur an. Die Ellenbogen sollten sich in einem 90°-Winkel zum Körper befinden. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
Tipp:Während Sie sich nach vorne ziehen, pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Die meisten Übungen werden im Stehen schwieriger, wenn Ihre Basis kleiner wird. Mit gegrätschten Beinen ist die Übung am einfachsten. Stehen die Füße zusammen, wird es schwieriger und auf einem Bein ist es am schwierigsten.

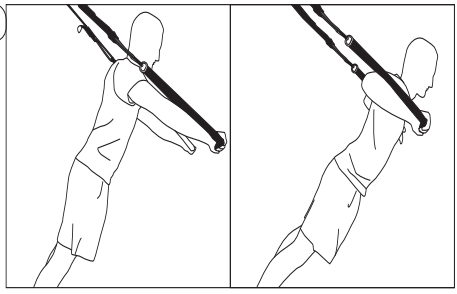
5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

12. Brustpresse: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur der Brust, Schultern und des Rumpfes (Abb. 16)

Länge Schlingentrainer: Lang

16

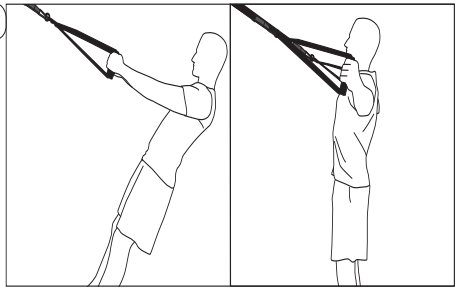


Ausgangsposition:
Stellen Sie sich aufrecht hin. Das Gesicht zeigt vom Befestigungspunkt weg. Strecken Sie die Arme nach vorn aus und gehen Sie einige Schritte nach hinten, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstands-Winkel befinden. Halten Sie die Arme hoch genug, damit die Bänder nicht an Ihren Armen reiben.
Bewegungsablauf:
Bewegen Sie den Oberkörper wie bei einer Liegestütze nach unten. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
Tipp: Diese Übung ist umso schwieriger, je steiler der Winkel Ihres Körpers ist. Platzieren Sie Ihre Füße näher am Befestigungspunkt, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen (und umgekehrt).

13. Deltamuskel-Flug:

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

17



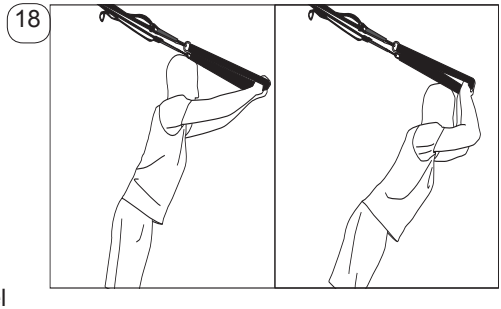
Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander. Gehen Sie mit den Füßen einige Schritte nach vorn, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden. Lehnen Sie sich zurück und strecken Sie die Arme nach vorn aus.
Bewegungsablauf: Ziehen Sie sich langsam nach oben, indem Sie Ihre Arme seitlich ausstrecken. Lehnen Sie sich langsam wieder zurück. Lassen Sie sich nicht einfach fallen! Kontrollieren Sie die Bewegung! Wiederholen Sie die Übung 10-mal.
Tipp: Behalten Sie während des gesamten Bewegungsablaufs Ihre Körperspannung bei und nutzen Sie keinen Schwung.

5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

14. Trizeps-Rotation: Mit dieser Übung kräftigen SIe Ihren Trizeps und die Muskulatur der Unterarme (Abb. 18).

Länge Schlingentrainer: Lang.

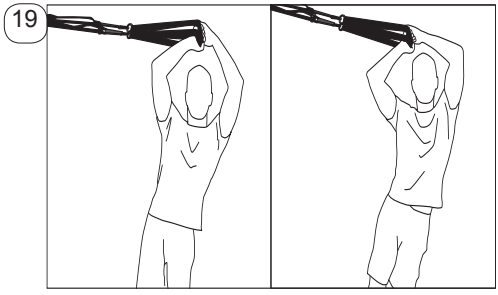


Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt vom Befestigungspunkt weg, Füße stehen zusammen. Halten Sie beide Handgriffe, Handflächen zeigen nach unten. Strecken Sie die Arme nach vorn aus und gehen Sie mit den Füßen einige Schritte nach hinten, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.

Bewegungsablauf:
Lehnen Sie sich in die Bänder, beugen Sie langsam die Ellenbogen. Gehen Sie in einer langsamen, kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

15. Hüft-Senken: Mit dieser Übung trainieren Sie die Flexibilität des Oberkörpers, des Rückens und der Hüfte **(Abb. 19).**

Länge Schlingentrainer: Lang.



Ausgangsposition:
Stellen Sie sich seitlich zum Befestigungspunkt und halten Sie die Handgriffe über Ihrem Kopf. Treten Sie mit Ihrem inneren Bein einen Schritt nach vorn, die Füße sollten in einer Linie stehen. Lehnen Sie sich vom Befestigungspunkt weg und halten Sie Spannung auf den Bändern.

Bewegungsablauf:
Lehnen Sie die Hüfte nach außen, vom Befestigungsunkt weg. Bewegen Sie sich in einer angenehmen, langsamen und kontrollierten Bewegung. Begeben Sie sich in Ausgangslage zurück, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Führen Sie die Übung pro Bein 10-mal aus.
Tipp: Achten Sie während der ganzen Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie die Ellenbogen weit und in einer Linie mit Ihrer Hüfte.

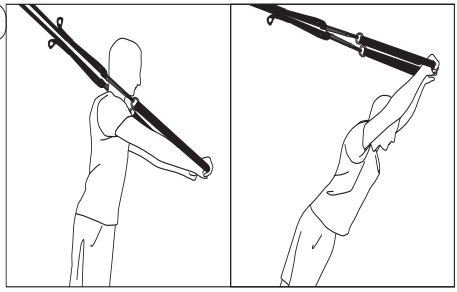
5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

16. Aufrollen: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur des Rumpfes (Abb. 20).

Länge Schlingentrainer: Lang

20

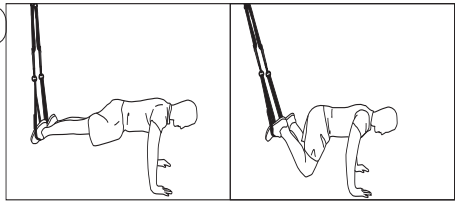


Ausgangsposition: Stehen Sie mit dem Gesicht vom Befestigungspunkt weg, Füße schulterbreit auseinander. Gehen Sie einige Schritte nach hinten, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden. Strecken Sie die Arme nach vorn und lehnen Sie sich in die Bänder.
Bewegungsablauf: Heben Sie die Arme langsam nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Vorwärtsbewegung Ihre Körperhaltung nicht vernachlässigen.
Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.Wiederholen Sie die Übung 15-mal.
Tipp: Die meisten Übungen werden im Stehen leichter, wenn Sie einen Fuß leicht nach vorn setzen und einen Teil des Körpergewichts mit diesem Fuß stützen. Eine versetzte Fußposition ist auch stabiler.

17. Crunch: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur (Abb. 21).

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe.

21



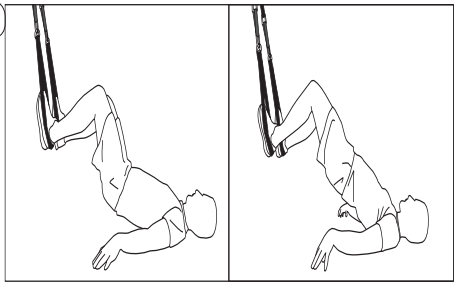
Ausgangsposition: Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußschlaufen. Stützen Sie sich mit den flachen Händen auf dem Boden auf.
Bewegungsablauf: Ziehen Sie die Knie zur Brust. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.
Tipp: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung.Die meisten Brettübungen auf dem Boden sind leichter, wenn Sie sich mit Ihren Unterarmen abstützen. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf Ihren Händen ab, erhöht das den Schwierigkeitsgrad.

5. ÜBUNGSHINWEISE

TRAINING

18. Hüftheben: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur der Hüfte, Schultern und des Rückens (Abb. 22).

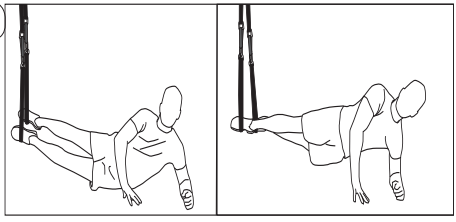
Länge Schlingentrainer: Kniehöhe



Ausgangsposition: Liegen Sie in Rückenlage mit den Fersen in den Fußschlaufen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handflächen flach auf dem Boden. Spannen Sie den Rumpf an, bevor Sie das Becken anheben.
Bewegungsablauf: Heben Sie das Becken vom Boden an, indem Sie die Fersen in die Fußschlaufen drücken. Senken Sie das Becken wieder auf halbe Höhe ab.Wiederholen Sie die Übung 15-mal.
Tipp: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung. Die meisten Bodenübungen werden umso schwieriger, je weiter Sie sich vom Befestigungspunkt enfernt befinden (und umgekehrt).

19. Brett: Mit dieser Übung kräftigen Sie die Muskulatur der Hüfte, Arme und des Rumpfes (Abb.23).

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe



Ausgangsposition: Legen Sie sich auf die linke Hüfte und den unteren linken Arm gestützt, mit den Zehen in den Fußschlaufen unter dem Befestigungspunkt. Die Beine sind versetzt, das obere ist vorn.
Bewegungsablauf: Heben Sie das Becken in eine Brettposition und halten Sie sie 10 Sekunden. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Nach 10 Sekunden wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite.
Tipp: Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie den freien Arm an der Hüfte abstützen oder ihn nach oben strecken.

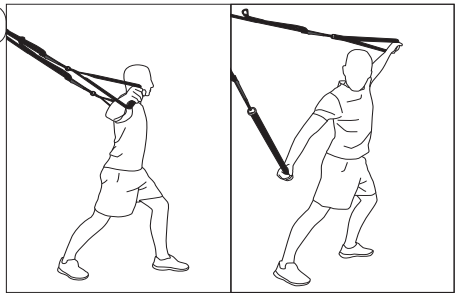
5. ÜBUNGSHINWEISE

ABKÜHLEN

1. Mit dieser Übung dehnen Sie den Brustkorb und die Schultern (Abb. 24).

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

24

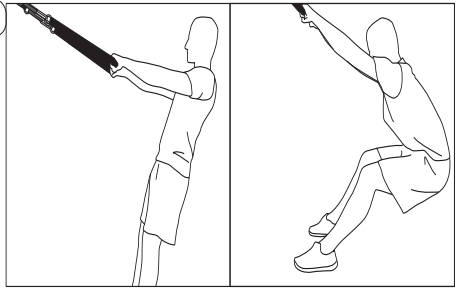


Ausgangsposition: Stehen Sie aufrecht, mit dem Gesicht vom Befestigungspunkt weg. Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt nach vorn und strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Schieben Sie den Oberkörper nach vorn, bis Sie die Dehnung in Brust und Armen spüren.
Bewegungsablauf: Strecken Sie den linken Arm nach oben und lassen den rechten absinken. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und schauen Sie auf die rechte Hand. Strecken Sie anschließend den rechten Arm nach oben, drehen Sie den Oberkörper nach links und schauen Sie auf die linke Hand. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Führen Sie die Übung pro Bein 3-mal aus.
Tipp: Atmen Sie tief ein und aus. Drücken Sie die hintere Ferse fest auf den Boden, beugen Sie das vordere Knie und spannen die Gesäß-Muskulatur an, um Hüftmuskel und Wade zu dehnen.

2. Hüftbeuge: Mit dieser Übung dehnen Sie Ihren Rücken (Abb. 25).

Länge Schlingentrainer: Kurz

25



Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Strecken Sie die Arme nach vorn aus.
Bewegungsablauf: Ziehen Sie das Becken nach unten und halten Sie die Knie leicht gebeugt. Halten Sie die Position für 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 5-mal.
Tipp: Achten Sie darauf, den Oberkörper gestreckt zu halten.

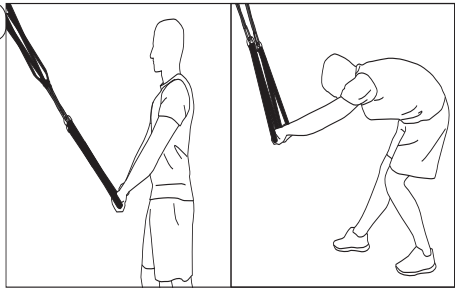
5. ÜBUNGSHINWEISE

ABKÜHLEN

3. Mit dieser Übung dehnen Sie Ihren Rücken und Ihre Waden (Abb. 26).

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

26

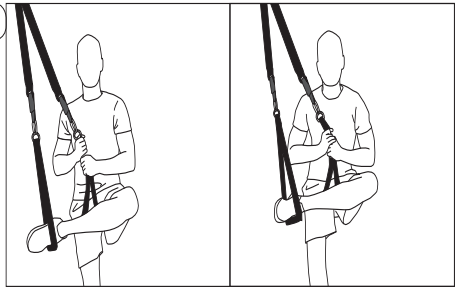


Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Strecken Sie die Arme nach vorne aus. Gehen Sie einen Ausfallschritt nach vorn.
Bewegungsablauf: Üben Sie Druck auf die Handgriffe aus und beugen Sie den Oberkörper nach vorn. Fühlen Sie die Dehnung in der Wade, im unteren Rücken und in den Schultern. Halten Sie die Position für 30 Sekunden und wiederholen Sie die Dehnung mit dem anderen Bein.
Tipp: Halten Sie den Rücken flach. Entspannen Sie sich während der Dehnung und atmen Sie ruhig.

4. Mit dieser Übung dehnen Sie Ihren Rücken, die Hüfte und Beine (Abb. 27).

Länge Schlingentrainer: Kurz

27



Ausgangsposition: Stellen Sie sich seitlich zum Befestigungspunkt. Platzieren Sie einen Fuß in der Fußschlaufe. Die Zehen zeigen nach vorn. Das Bein ist gebeugt. Nutzen Sie das andere Band, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Halten Sie das stehende Bein gestreckt.
Bewegungsablauf: Beugen Sie sich nach vorn und dehnen Sie die Hüfte. Atmen Sie ruhig und entspannen Sie sich während der Dehnung. Halten Sie die Position für 30 Sekunden, nehmen Sie Ihren Fuß aus der Schlaufe und lassen Ihren Fuß behutsam absinken. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

6. LAGERUNG

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Reinigen Sie das Produkt mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.

8. ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung: .

Servicezeit: **Montag bis Freitag, 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Servicehotline: +49 (0)40 - 780 896 – 34* oder +49 (0) 700 - 77 67 87 587**

E-Mail: Service@SportPlus.org

URL: http://www.SportPlus.org

***Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.**

****Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen**

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben:
- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die professionelle Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Latupo GmbH
Waterloohain 5a
22769 Hamburg
Germany

sportplus