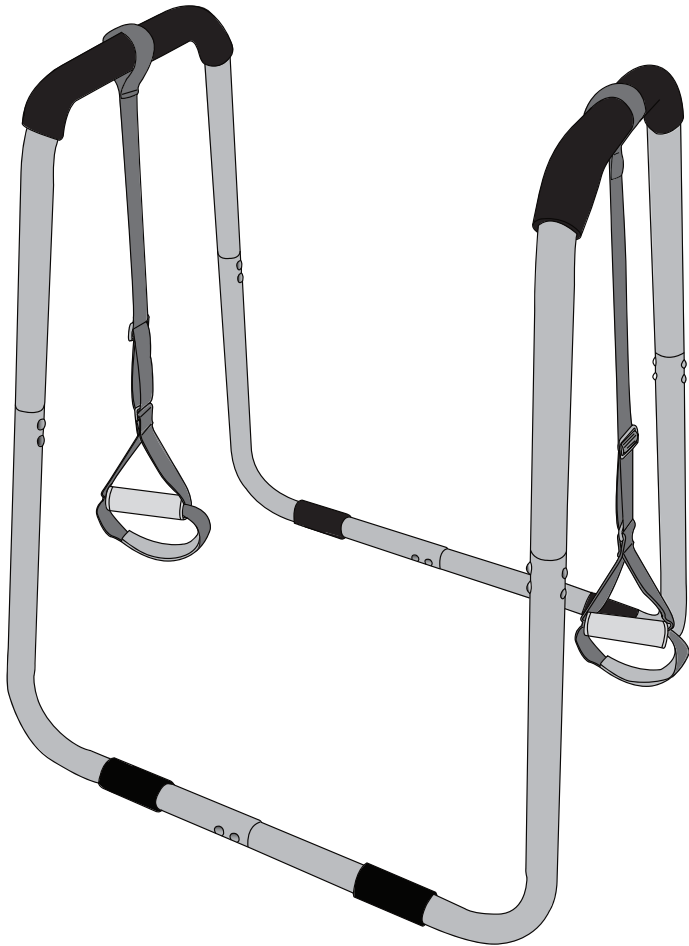


BEDIENUNGSANLEITUNG

POWER STATION PRO

DE



sportplus₊

SP-LE-005

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 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 ANGABEN	1
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE	2-3
3. TEILELISTE	4-5
4. MONTAGEHINWEISE	6-8
5. TRAINING.....	9-15
6. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	16
7. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	16
8. SERVICE UND ERSATZTEILE	17
9. GEWÄHRLEISTUNGEN.....	18

1. TECHNISCHE ANGABEN

PRODUKTINFORMATIONEN

Abmessungen (L x B x H): ca. 74 x 85 x 101 cm
Gesamtgewicht: ca. 9,3 kg

Maximales Körpergewicht des Nutzers: 120 kg

2. ⚠️ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 120 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- **ACHTUNG!** Das Gerät ist nicht fest mit dem Boden verankert. Es darf nicht als Schaukel, etc. benutzt werden. Es könnte dabei umkippen.

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von 1 Meter neben und 2 Metern hinter und vor dem Gerät ein. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

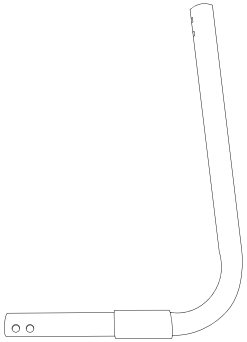
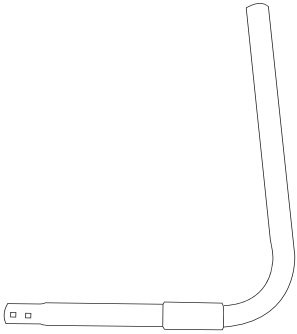
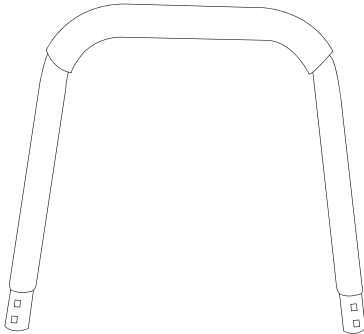
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

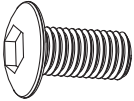
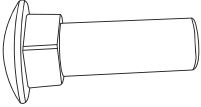


HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.

- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.

3. TEILELISTE

NR.	Bezeichnung	Abbildung	ANZAHL
1	Standelement A		2
2	Standelement B		2
3	Griffelement		2

NR.	Bezeichnung	Abbildung	ANZAHL
4	Achsschraube (Außengewinde)		12
5	Achsschraube (Innengewinde)		12
6	Handgriff mit Fußschlaufe (längenverstellbar)		2
7	Innensechskantschlüssel		1

4. MONTAGEHINWEISE

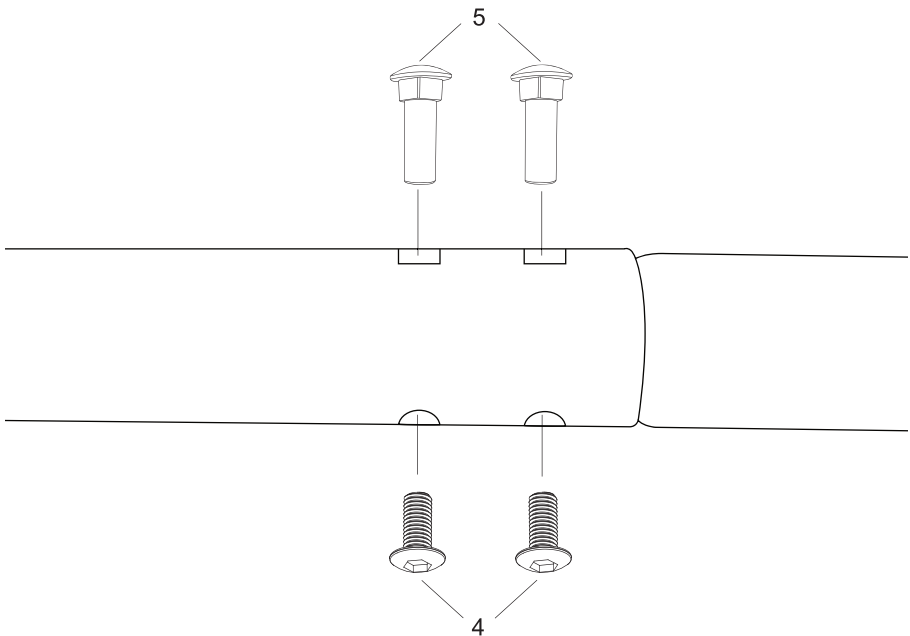
Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile.

ALLGEMEIN

Stecken Sie die Achsschrauben mit dem Innengewinde (5) von der Seite ein, an der sich beide quadratischen Öffnungen der Rahmenelemente überlagern.

Drehen Sie dann die Achsschrauben mit dem Außengewinde (4) von der gegenüberliegenden anderen Seite fest.

Beim Festdrehen der Schrauben drehen Sie beide Schrauben abwechselnd fest, bis beide Schraubverbindungen festgezogen sind.



5. MONTAGEHINWEISE

DEUTSCH

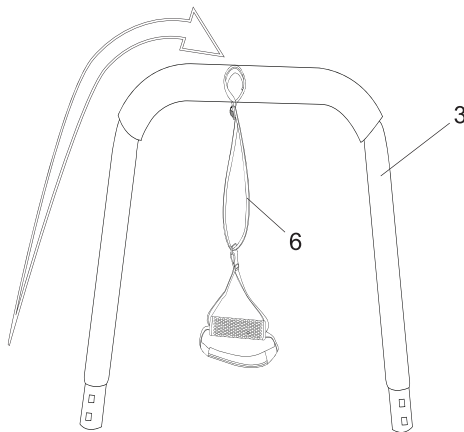
2 x



SCHRITT 1

Verbinden Sie Standelement A (1) mit Standelement B (2) und schrauben Sie diese zusammen.

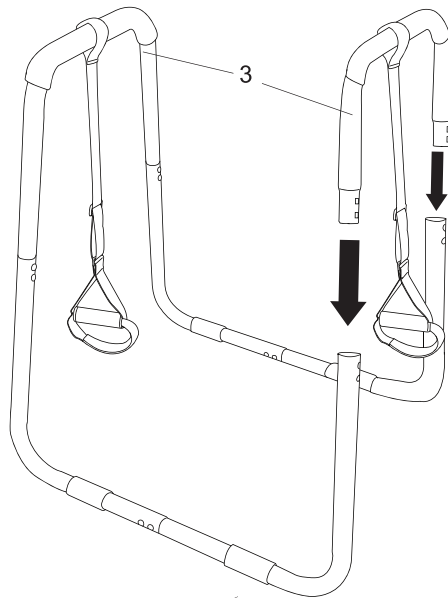
2 x



SCHRITT 2

Stülpen Sie den Handgriff mit Fußschleife (6) über den Griff des Griffelements (3).

5. MONTAGEHINWEISE



SCHRITT 3

Verbinden Sie die Standelemente mit den Griffelementen.

SCHRITT 4

Ziehen Sie nochmals alle Schrauben nach.

5. TRAINING

TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse. Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnessstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuch als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise Ihrer Power Station Pro informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.



WARNUNG!

Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärmphase“,
- „Trainingsphase“,
- „Abkühlphase“

Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann auf den nächsten Seiten gefunden werden. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

6. TRAINING

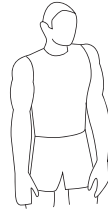
DEHNÜBUNGEN

Die auf den folgenden Seiten dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mindestens 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen. Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger intensiv aus.

6. TRAINING

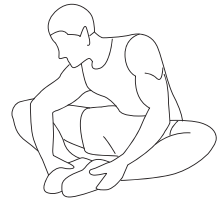
ÜBUNG 1: SCHULTERN HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter einmal in Richtung Ohr an. Während Sie die rechte Schulter senken, heben Sie gleichzeitig linke Schulter an.



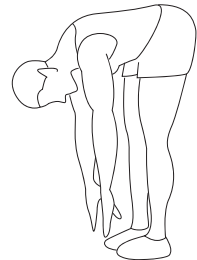
ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2x wiederholen.



ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen). 2x wiederholen.



ÜBUNG 4: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

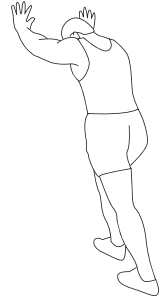
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und strecken Sie das andere geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2x für jede Seite wiederholen



6. TRAINING

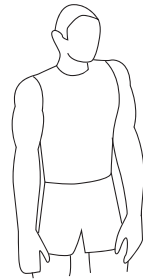
ÜBUNG 5: ACHILLES-DEHNUNG DER WADEN

Lehnen Sie sich mit Ihren Armen gegen eine Wand, mit dem linken Bein vorne und dem rechten Bein ausgestreckt. Beugen Sie das linke Bein ein und bewegen Sie sich mit einer Hüftbewegung in Richtung Wand. Je 5x mit linken Bein und mit rechten Bein wiederholen.



ÜBUNG 6: KOPF- UND NACKENMUSKULATUR STRECKEN

Drehen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach rechts. Legen Sie dann Ihren Kopf mit geöffnetem Mund in den Nacken, so dass Ihr Kinn ganz nach oben gereckt ist. Rollen Sie Ihren Kopf an der linken Schulter entlang und schließlich auf die Brust. 5x wiederholen.



ÜBUNG 7: ARME DEHNEN

Heben Sie Ihre Arme seitlich bis über Ihren Kopf an. Greifen Sie mit Ihrem rechten Arm 1x so weit wie möglich nach oben in Richtung Decke. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm. 10x für jede Seite wiederholen



6. TRAINING

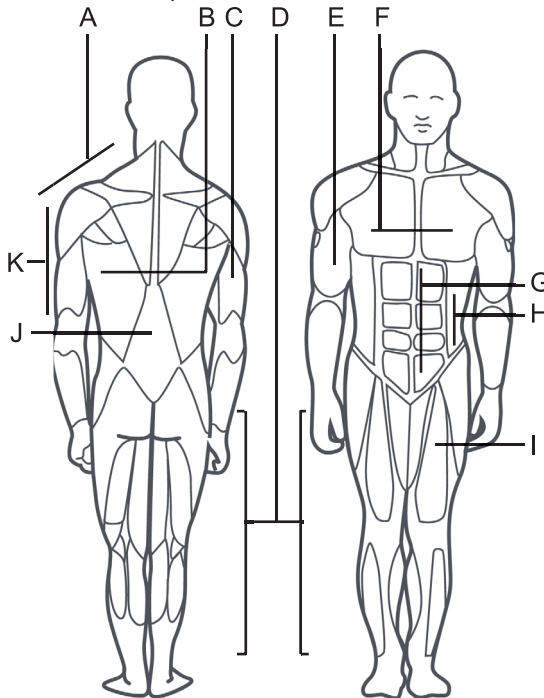
EMPFEHLUNG

- Vergewissern Sie sich zu Beginn jeder Übung dass Sie die korrekte Ausgangsposition eingenommen haben.
- Schützen Sie Ihren Rücken, indem Sie auf eine gute Ausrichtung achten (neutrale Position der Wirbelsäule).
- Starten Sie jede Übung auf einem einfachen Niveau und erhöhen Sie die Intensität langsam.
- Bewegen Sie Ihren Körper durch den gesamten Bewegungsbereich der Übungen.
- Führen Sie die Bewegungen kontrolliert, langsam und sanft aus.
- Wenn Sie eine Übung zu schnell machen, steigt das Verletzungsrisiko.

Unterbrechen Sie das Training, wenn Sie Schmerzen haben und reduzieren Sie die Intesität Ihrer Bewegung.

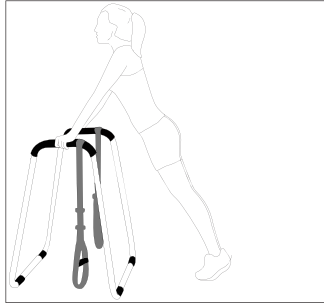
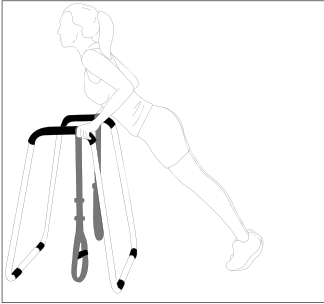
- Dehnen Sie sich ausführlich nach jedem Training.

Muskulatur des menschlichen Körpers:



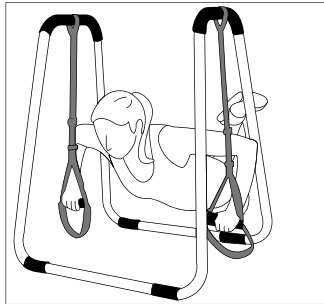
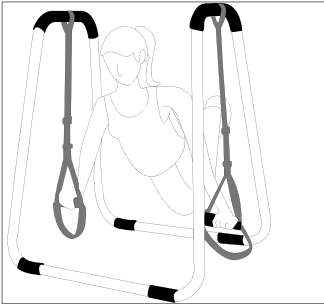
A: Schulter
 B: Oberer Rücken
 C: Trizeps
 D: Beine
 E: Bizeps

F: Brust
 G: Bauchmuskulatur
 H: Seitliche Bauchmuskulatur
 I: Oberschenkel
 J: Unterer Rücken
 K: Oberarm



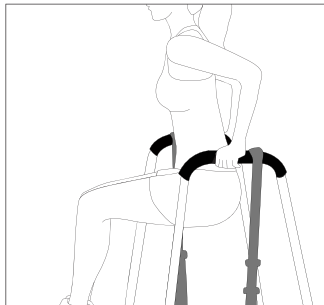
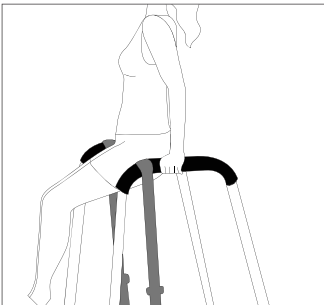
Hohe Liegestütze

Beanspruchte Muskeln:
 A: Schulter
 B: Oberer Rücken
 K: Oberarm



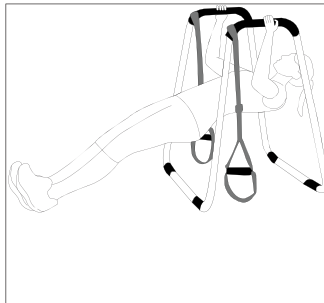
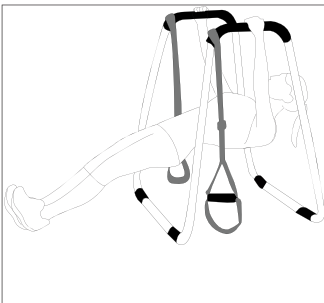
Niedrige Liegestütze

Beanspruchte Muskeln:
 A: Schulter
 B: Oberer Rücken
 K: Oberarm



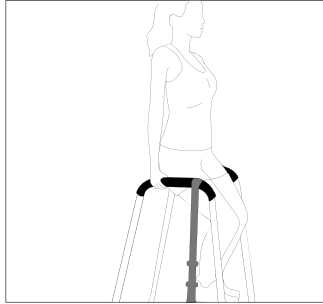
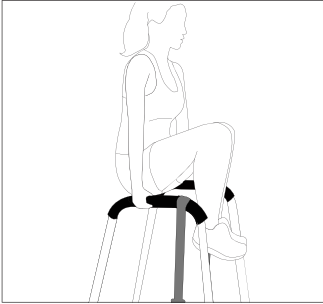
Dips

Beanspruchte Muskeln:
 A: Schulter
 C: Trizeps



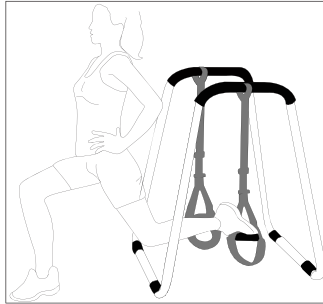
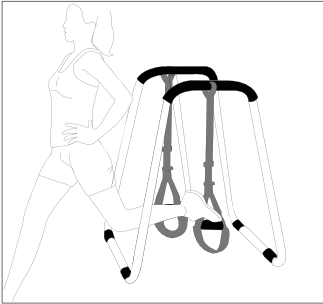
Liegende Ruderzüge

Beanspruchte Muskeln:
 A: Schulter
 B: Oberer Rücken
 C: Trizeps



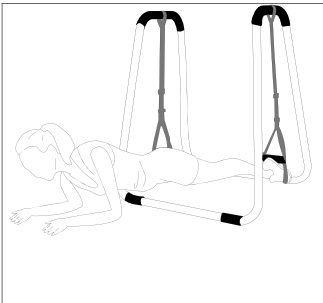
Knieheben

Beanspruchte Muskeln:
G: Bauchmuskulatur



Einbeinige Kniebeuge

Beanspruchte Muskeln:
I: Oberschenkel



Planking

„statische Halteübung“

Beanspruchte Muskeln:
Kompletter Körper



Beinheben

Beanspruchte Muskeln:
G: Bauchmuskulatur

7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Schrauben/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.

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.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.
Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

9. SERVICE UND ERSATZTEILE

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an unser Serviceteam. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren.

Für Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

Servicezeit: Servicezeit: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: +49 (0)40 - 780 896 – 35* 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
- 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.

10. GEWÄHRLEISTUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben, Wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.

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
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß- und Verbrauchsmaterialien.

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

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

Servicezeit:	Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr
Servicehotline:	040-780896-35 (Nationales Festnetz, Gebühren providerabhängig)
E-Mail:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.org