

⚠ SICHERHEITSHINWEISE

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 PowerRapto-Schlingentrainer 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 Abstand zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.

⚠ ACHTUNG!

Die Benutzung des PowerRapto-Schlingentrainers erfolgt auf eigene Gefahr! Vor jedem Gebrauch ist die Festigkeit zu kontrollieren! Befestigen Sie den PowerRapto-Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen, mit der PowerRapto-Türverankerung! 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! 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.

⚠ 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 PowerRapto-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. Unsachgemäße 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.

⚠ GEFAHR FÜR KINDER

Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr! **BESONDERE VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR FÜR KINDER!**

Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie die Kinder auf die richtige Nutzung des PowerRapto-Schlingentrainers 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.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht: PowerRapto mit Zubehör 1.100 g
Material: hochwertiges Nylon
Belastbarkeit: bis 600 kg belastbarer Karabiner

LAGERUNG

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

WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

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

ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wiederverwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu.



www.pb-sports.com

pb-SPORTS
Hochburger Str. 5
79312 Emmendingen
Deutschland



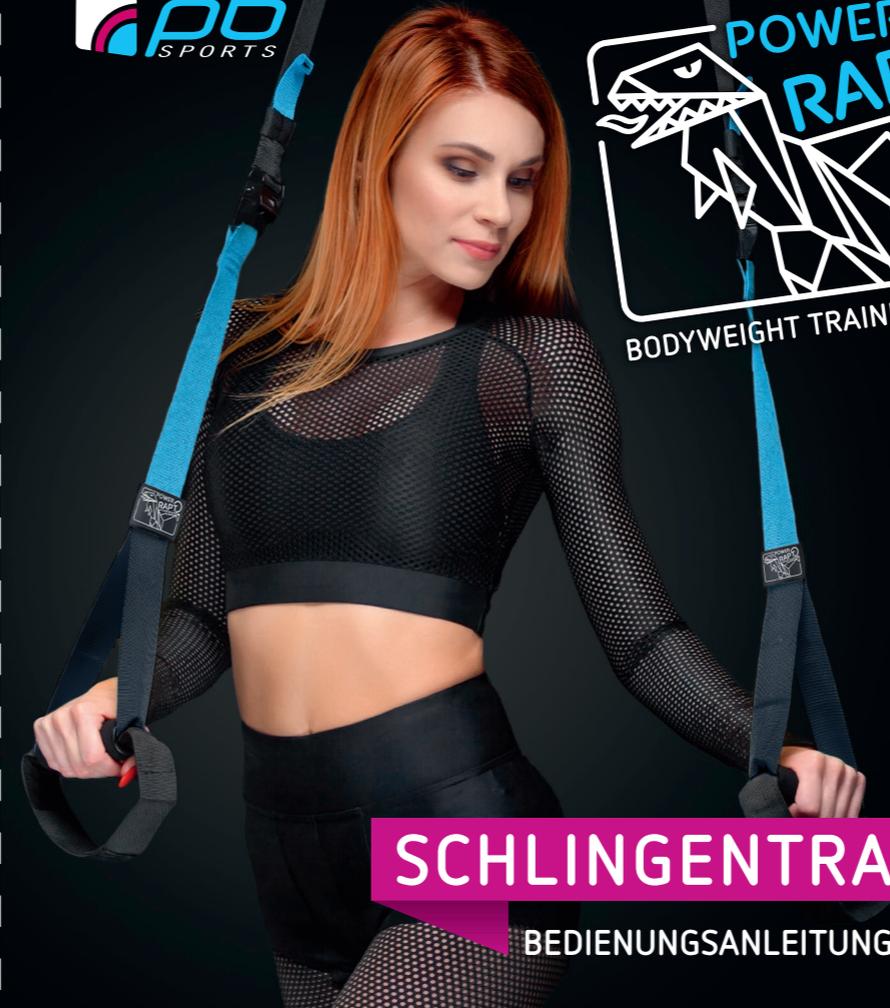
REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNG

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zulasten 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

pb-SPORTS 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 pb-SPORTS.

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 obestehende 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.



SCHLINGENTRAINER

BEDIENUNGSANLEITUNG & PFLEGE



Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen PowerRapto-Schlingentrainer Bodyweight Training System und sind überzeugt, dass Sie mit diesem hochwertigen Produkt zufrieden sein werden. Bevor Sie das Produkt zum ersten Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig und aufmerksam durch! 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 diese Bedienungsanleitung bitte immer dazu.

STUFENLOS VERSTELLBARER STAHLSCHLITTEN

SICHERHEITSSCHLAUFE

SCHLIESSWERKZEUG FÜR KARABINER (DIEBSTAHLSICHERUNG)

POWERRAPTO MIT KARABINER

VOLLGUMMIHANDGRIFFE

VERLÄNGERUNGSGURT MIT KARABINER

VERLÄNGERUNGSGURT

STUFENLOS VERSTELLBARE FUSSSCHLAUFEN

TRANSPORTBEUTEL MIT SCHNELLVERSCHLUSS

POWERRAPTO TÜRVERANKERUNG

MONTAGEHINWEISE

Möglichkeit 1: Türanker

Der PowerRapto-Türanker ist speziell für den Einsatz an stabilen Türen in Büros, Hotelzimmern oder zu Hause konzipiert und ermöglicht dir das perfekte Training, wann und wo du es willst. Die ultra-softe Türverankerung vermeidet Beschädigungen am Inventar.

Montiere den PowerRapto-Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die sich nach außen (von dir weg) öffnen lassen. Dazu wird das Kissen des Türankers mittig über die Türkante gelegt und durch das Schließen der Tür arretiert. Um Verletzungen durch versehentliches Öffnen der Tür zu vermeiden, muss die Tür immer abgeschlossen werden. **Wichtig:** bitte vorher prüfen, ob Tür und Rahmen das Zuggewicht deines Körpers aushält!



Möglichkeit 2: Montage an Stangen, Haken oder Bäumen

Die Montage des PowerRapto-Schlingentrainers an Stangen, Haken, Bäumen (Ästen) oder Verlängerungsschlaufen findet mittels der Karabinerverbindung statt. Die Bänder dürfen nicht verdreht sein.

WARNUNG! Prüfe immer die Traglast der Montagepunkte und stelle sicher, dass diese ausreichende Sicherheitsreserven besitzen. Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von schweren Verletzungen.

Beispiel der Befestigung an einer Stange mittels Verlängerungsband:



ÜBUNGEN

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen findest du in einschlägiger Fachliteratur. Trage stets bequeme Sportbekleidung und rutschfeste Turnschuhe. Wärme dich vor jedem Training gut auf. Halte dich an die Bewegungsabläufe der u. g. Trainingshinweise. Mach zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinke genug. Trainiere nicht, wenn du dich krank oder unwohl fühlst. **Schwangere sollten die Zustimmung ihres Arztes einholen.** Achte stets auf eine gerade Körperachse und gute Körperspannung. Lasse dir nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten, Trainer oder Sportlehrer zeigen.

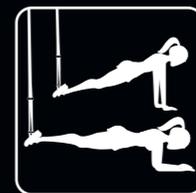
Nimm dir vor und nach jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen bzw. Abkühlen!



Übung 1: Push-ups

Push-ups sind eine typische Schlingentraining-Übung, die sich mit keinem anderen Gerät in dieser Art und Weise realisieren lässt. Du gehst zunächst in die Liegestütz-Position und fasst beide Griffe. Jetzt machst du eine normale Liegestütze – also gehst einmal runter und drückst dich aus den Armen und der Brust wieder hoch.

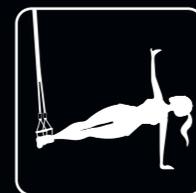
Tipp: Versuche bei dieser Übung die Bauchmuskeln mit anzuspannen.



Übung 2: Gestreckte Arme/Plank

Bei dem Unterarmstütz hängst du mit den Füßen ein Stück über dem Boden in den verstellbaren Fußschlaufen. Dein Körper ist gerade durchgestreckt und du stützt dich, wie der Name der Übung schon sagt, auf deinen Unterarmen ab. Diese Position hältst du jetzt für eine gewisse Zeit. **Für Fortgeschrittene:** Versuche die gleiche Übung mit gestreckten Armen auszuführen.

Tipp: 30 Sekunden sind zum Beispiel ein guter Anfang.



Übung 3: Seitlicher Armstütz

Beim seitlichen Armstütz hängen deine Füße in den verstellbaren Fußschlaufen knapp über dem Boden. Dein Körper ist seitlich gedreht und du stützt dich auf deinem gesamten gestreckten Arm ab. Der andere Arm zeigt senkrecht nach oben. Wichtig ist, dass dein Körper komplett gestreckt ist und nicht durchhängt. Diese Position hältst du jetzt beliebig lange.

Tipp: 30 Sekunden sind zum Beispiel ein guter Anfang.



Übung 4: Beckenheben

Mit dieser Übung kräftigst du die Muskulatur der Hüfte, der Schultern und des Rückens. **Ausgangsposition:** liegend in Rückenlage mit den Fersen in den verstellbaren Fußschlaufen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handflächen flach auf dem Boden. Spanne nun deinen Rumpf an, bevor du das Becken anhebst. **Bewegungsablauf:** Hebe das Becken vom Boden an, indem du die Fersen in die Fußschlaufen drückst. Senke das Becken wieder auf halbe Höhe ab.

Tipp: Achte auf deine Körperspannung und -haltung. Die meisten Bodenübungen werden umso schwieriger, je weiter du dich vom Befestigungspunkt entfernt findest.



Übung 5: Beine Po

Beide Griffe sind direkt neben der Brust. Dabei stehst du mit dem Rücken zum PowerRapto-Schlingentrainer und dein Körper ist ordentlich nach vorne gelehnt. Jetzt machst du mit einem Bein einen Schritt zurück, wodurch das andere Bein angewinkelt wird. Dann drückst du dich aus dem angewinkelten Bein hoch und bringst das andere Bein wieder vor. Alternativ kannst du es sogar noch weiter nach oben Richtung Brust anziehen.

Tipp: Der Ablauf kann auch schnell erfolgen wie beim Sprintstart (auf einer Stelle sprinten).



Übung 6: Eingehängte Ausfallschritte/Lunges

Beim Ausfallschritt oder auch „Lunge“ stehst du mit dem Rücken zum PowerRapto-Schlingentrainer. Ein Bein winkelst du nach hinten an und hängst den Fuß ein Stück über dem Boden in eine der verstellbaren Fußschlaufen. Jetzt gehst du gleichzeitig mit deinem Standbein in die Knie und drückst das nach hinten angewinkelte Bein noch weiter zurück. Dann drückst du dich aus deinem Standbein heraus wieder zurück in die aufrechte Ausgangsposition.

Tipp: Während der Übung den Po anspannen, dies verstärkt die Übung.



Übung 7: Hängende Crunches

Für das Schlingentraining „Crunches“ gehst du in die Liegestütz-Position, hängst dabei aber deine Füße knapp über dem Boden in die verstellbaren Fußschlaufen des PowerRapto-Schlingentrainers. Jetzt ziehst du die Knie in Richtung Brust an, bis sie fast deine Arme berühren.

Tipp: Für eine einfachere Variante kannst du dich dabei auf dem gesamten Unterarm abstützen anstatt nur auf den Händen.



Übung 8: Seitliche Kniebeuge

Gehe mit einem Bein seitlich in die Kniebeuge. Strecke das andere Bein. Halte die Position für ein paar Sekunden und gehe in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Tipp: Halte deinen Oberkörper gestreckt und spanne die Bauchmuskeln an.



Übung 9: Rudern/Bizeps

Beim Rudern stehst du mit Blick in Richtung PowerRapto-Schlingentrainer und greifst mit ausgestreckten Armen die beiden Griffe – Handflächen nach unten oder nach innen. Dein Körper ist gestreckt und nach hinten gelehnt. Jetzt ziehst du die Arme zu dir und bringst deinen Körper damit in eine aufrechtere Position bis deine Hände fast die Brust berühren.

Tipp: Je weiter du dich in der Ausgangsposition nach hinten lehnt, desto intensiver wird die Übung.



Übung 10: Einbeiniges Beinstrecken

Bei dem einbeinigen Beinstrecken beugst du dich nach hinten dem PowerRapto-Schlingentrainer zugewandt mit dem Gewicht auf den Beinen. Deine Arme sind gestreckt und du hältst die Griffe vor deiner Brust. Jetzt hebst du ein Bein und hältst es ein paar Sekunden gestreckt, sodass es den Boden nicht mehr berührt. Danach erfolgt das gleiche mit dem anderen Bein.

Tipp: 30 Sekunden sind zum Beispiel ein guter Anfang.



Übung 11: Trizepsdrücken

Beim Trizepsdrücken fasst du beide Griffe (Handflächen nach unten) und stellst dich mit dem Rücken zum PowerRapto-Schlingentrainer. Die Arme sind in der Ausgangsposition nach vorne ausgestreckt, dein Körper leicht nach vorne gelehnt. Jetzt winkelst du nur deine Ellenbogen an, sodass dein Körper noch tiefer nach vorne geht. Achte dabei darauf, dass die Arme nah am Kopf bleiben und nicht seitlich wegknicken. Dann drückst du aus dem Trizeps heraus deine Arme wieder gerade und bringst deinen Körper damit wieder in die Ausgangsposition zurück. **Tipp:** Je weiter du dich in der Ausgangsposition nach vorne lehnt, desto anstrengender wird die Übung.