

Inhalt

Lieferumfang	1
Signalwörter	1
Symbole	1
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	2
Aufbau	3
Training	3
Reinigung und Aufbewahrung	5
Gerätedaten	5
Entsorgung	5

Lieferumfang

- Trainingsschlaufen 2 x
- Karabiner 2 x
- Gebrauchsanleitung 1 x

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Trainingsgerät abnehmen. **Niemals eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Nicht waschen.



Nicht im Trommeltrockner trocknen.



Nicht bleichen.



Nicht bügeln.



Nicht mit Lösemitteln behandeln.



DE

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für die **FitEngine Bauchtrainingsschlaufen** entschieden hast. Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deiner **FitEngine Bauchtrainingsschlaufen**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Fitness- und Krafttraining bestimmt. Es ist für eine hängende Benutzung an einer stabilen Klimmzugstange geeignet.
- Das Trainingsgerät ist bis **maximal 150 kg** belastbar.
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen.

Das Trainingsgerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Das Trainingsgerät niemals in der Nähe von Treppen verwenden.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine



für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.

Aufbau

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen (**Bild A**).

1. Stelle sicher, dass die Stange, die du verwenden willst, sicher und fest sitzt.
2. Lege die längere Seite um die Stange und lege beide Ösen in den Karabiner, so dass die Trainingsschleufe an der Stange befestigt ist und nicht mehr aufgehen kann (**Bild B**).
3. Befestige die andere Trainingsschleufe auf dieselbe Art an der Stange.

Training

BEACHTEN!

- Das Trainingsgerät nur an Klimmzugstangen, die an bzw. in stabilen Türrahmen hängen, oder an dafür geeigneten Trainingsstationen anbringen.
- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes ausreichend aufwärmen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßi-

gem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Das hängende Knieheben an der Stange ist eine der anspruchsvolleren Übungen für den Bauch und eine Variante des klassischen Knie- oder Beinhebens. Da bei dieser Übung vor allem die Hände schnell ermüden, kannst du die Trainingsschlaufen verwenden, um bei dieser Übung trotzdem hohe Wiederholungszahlen zu schaffen.

(Bild C)

1. Die Trainingsschlaufen sollten etwas mehr als schulterbreit auseinander hängen. Fasse mit den Armen in die Trainingsschleife, so dass deine Ellenbogen auf dem breiten, gepolsterten Teil der Schleife aufliegen können.
2. Greife mit den Händen zusätzlich oben um die Schlaufen, so dass deine Arme ca. im 90°-Winkel sind.
3. **Die Startposition:** Hänge dich in die Trainingsschlaufen, halte dabei aber deine Schultern gerade oben, lass sie nicht nach unten hängen.
4. Winkel deine Beine leicht an und rolle deine Hüfte damit leicht nach vorne. Achte darauf, dass dein gesamter Körper unter Spannung steht, um ein späteres Schwingen zu vermeiden.
5. Ziehe deine Zehen an. Dein Gesicht zeigt nach vorn. Atme tief ein.
6. **Die Aufwärtsbewegung:** Ziehe nun beide Knie so weit wie möglich in Richtung deiner Brust. Atme aus.
7. Halte die Spannung in dieser Position für einen Augenblick.
8. **Die Abwärtsbewegung:** Senke die Beine langsam und konzentriert wieder ab. Lass sie nicht einfach nach unten fallen. Der Körper bleibt unter Spannung. Atme ein.
9. Bevor deine Füße den Boden berühren können, stoppe und beginne sofort mit der nächsten Wiederholung.

Tipps für intensiveres Training

Hängendes Knieheben trainiert vor allem die geraden Bauchmuskeln. Mit einer Variante, bei der die Hüfte während des Anhebens der Beine abwechselnd nach links und rechts eingedreht wird, können aber auch die seitlichen Bauchmuskeln trainiert werden.

Ist dir das Knieheben zu einfach? Dann hebe nicht nur die Knie, sondern die gestreckten Beine an.

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- Der häufigste Fehler beim Krafttraining ist das Atemanhalten. Das erschwert die Übung jedoch nur. Hier gilt bei jeder Kraftübung: mit der Übung ein- und ausatmen. Bei Klimmzügen im Hochziehen ein-, im Ablassen ausatmen.
- Das hängende Knieheben ist eine Übung für die gesamten Bauchmuskulatur, nicht für den Rücken. Um hier eine gute Balance zu erreichen, solltest du auch immer ein ausgewogenes Rückentraining machen und auch den Rest des Körpers trainieren.
- Durch die hängende Position neigt der Körper zum Schwingen. Dies gilt es zu vermeiden, um Verletzungen zu verhindern und um den Trainingseffekt nicht zu schmälern. Das Hochziehen und Herunterlassen der Beine muss deswegen immer kontrolliert stattfinden. Der Körper muss konstant unter Spannung gehalten werden. Solltest du doch einmal ins Schwingen geraten, setze die Füße kurz ab und beginne erneut.

Für mehr Informationen und Inspirationen schaue auf unsere Website:

www.fit-engine.de

Hier findest du jede Menge Trainingsvideos und Tipps rund um dein ganz persönliches Training.

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Die Trainingsschlaufen nur mit etwas Wasser und ggf. Spülmittel reinigen. Anschließend gründlich trocknen lassen. Nicht in die Waschmaschine oder den Trockner geben!
- Die Trainingsschlaufen für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Gerätedaten

Artikelnummer:	02037
Modellnummer:	TS-24815
ID Gebrauchsanleitung:	Z 02037 M FE V1 1220 uh
Klasse:	H (Heimgebrauch)
Max. Belastbarkeit:	150 kg

Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Möchtest du das Trainingsgerät nicht mehr verwenden, gib es an jemanden weiter, der sich darüber freut.

Sollte es nicht mehr verwendbar sein, entsorge es umweltgerecht.

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Items Supplied	6
Signal Words	6
Symbols	6
Intended Use	7
Safety Notices	7
Set-Up	8
Training	8
Cleaning and Storage	9
Device Data	10
Disposal	10

Items Supplied

- Training loops 2 x
- Spring hooks 2 x
- Operating instructions 1 x

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any films, stickers or transport protection from the training device. **Never remove any possible warnings!**

Picture references are shown as follows:
(**Picture A**)

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Symbols



Danger symbols: These symbols indicate possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Read the operating instructions before use!



Do not wash.



Do not dry in a tumble dryer.



Do not bleach.



Do not iron.



Do not treat with solvents.

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine abdominal training loops**. If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: **www.fit-engine.de**

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine abdominal training loops**.

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Intended Use

- This training device is designed for fitness and strength training. It is suitable for use suspended from a stable pull-up bar.
- The training device is designed for a **maximum load of 150 kg**.
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This training device is designed exclusively for use in the home.
- The training device is intended for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- Only use the training device as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Notices

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, holes etc.). If you hear unusual noises from the training device during use, stop exercising immediately.

The training device must not be used if it is damaged. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- Never use the training device near stairs.
- This device is not intended for use by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the device safely.
- Pregnant women should not use the training device or only after consulting their doctor.

- In the event of uncertainties regarding health (risk group), after a long break from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- The training device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or impacts.

Set-Up

Depending on your body size, leave enough space on all sides of the training device so that there is enough clearance space during your training. In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the training device is accessed. The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space (**Picture A**).

1. Make sure that the bar which you want to use is safe and secure.
2. Place the longer side around the bar and place both lugs in the spring hook so that the training loop is secured

on the bar and can no longer come undone (**Picture B**).

3. Fix the other training loop on the bar in the same way.

Training

PLEASE NOTE!

- Only attach the training device to pull-up bars which are hanging on or in stable door frames or on suitable training stations.
- Before each use, check all parts for a secure fit and any wear.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
- Warm up sufficiently before using the training device.
- Do not leave the training device unattended in the presence of children and animals.
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.

Raising your knees up while hanging on the bar is one of the more demanding abdominal exercises and a version of the traditional knee or leg bends.

As the hands in particular can quickly become fatigued during this exercise, you can use the training loops so that you can still achieve a high number of repetitions doing this exercise.

(Picture C)

1. The training loops should be hanging slightly more than shoulder-width apart. Place your arms in the training loop so that your elbows can rest on the wide, padded part of the loop.
2. Also reach around the loops at the top with your hands so that your arms are at an angle of approx. 90°.

3. **The starting position:** Get into the training loops, but keep your shoulders straight at the top, do not allow them to sag down.
 4. Bend your legs slightly and thus roll your hip slightly forwards. Make sure that your whole body is tensed to prevent you from subsequently swinging.
 5. Point your toes forwards. Your face is pointing forwards. Take a deep breath.
 6. **The upward movement:** Now pull both knees as far as possible towards your chest. Breathe out.
 7. Maintain the tension in this position for a moment.
 8. **The downward movement:** Lower your legs again slowly and carefully. Do not just let them drop down. The body remains under tension. Breathe in.
 9. Before your feet can touch the floor, stop and immediately start the next repetition.
- Knee raises are an exercise for all the abdominal muscles, not just for the back. To avoid an imbalance here, you should also always do well-balanced back exercises and also exercise the rest of your body.
 - The suspended position will make the body tend to swing. This should be avoided to prevent injuries and so as not to reduce the effect of the training. Raising and lowering the legs must therefore always be controlled. The body must constantly be kept under tension.
If you do start swinging, briefly place your feet down and start again.

For more information and inspiration, have a look at our website:

www.fit-engine.de

Here you will find plenty of training videos and lots of tips for your own personal training.

Tips for More Rigorous Training

Knee raises train the straight abdominal muscles in particular. But in a version in which the hip is alternately turned in to the left and right while the legs are raised up, the side abdominal muscles can also be trained.

Are knee raises too easy for you? Then not only raise your knees, but your stretched-out legs as well.

The Most Common Mistakes and How to Avoid Them

- The most common mistake in strength training is holding your breath. But this only makes the exercise more difficult. The following applies to every strength-building exercise: breathe in and out during the exercise. Inhale while pulling your body up, exhale while lowering it.
-
- Only clean the training loops with a little water and detergent if necessary. Then allow them to dry thoroughly. Do not place them in the washing machine or tumble dryer!
 - Store the training loops in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

EN

Device Data

Article number: 02037
Model number: TS-24815
ID of operating instructions: Z 02037 M FE V1 1220 uh
Class: H (home use)
Max. load capacity: 150 kg

The training device complies with EN ISO 20957-1.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.

If you no longer wish to use the training device, pass it on to someone who will appreciate it.

If it can no longer be used, dispose of it in an environmentally friendly manner.

All rights reserved.

Sommaire

Composition _____	11
Mentions d'avertissement _____	11
Symboles _____	11
Utilisation conforme _____	12
Consignes de sécurité _____	12
Mise en place _____	13
Entraînement _____	13
Nettoyage et rangement _____	15
Données de l'appareil _____	15
Mise au rebut _____	15

Composition

- Sangles d'entraînement 2 x
- Mousquetons 2 x
- Mode d'emploi 1 x

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport.

En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil, mais contacter le service après-vente.

Enlever de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport. **Ne jamais enlever les éventuelles mises en garde !**

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : **(Illustration A)**

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Symboles



Symboles de danger : ces symboles signalent des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Ne pas laver.



Ne pas sécher au sèche-linge à tambour.



Ne pas décolorer.



Ne pas repasser.



Ne pas traiter avec des solvants.



FR

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition des **sangles d'entraînement des abdominaux FitEngine**. Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Web : **www.fit-engine.de**

Nous espérons que vos **sangles d'entraînement des abdominaux FitEngine** vous donneront entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement sert au maintien en forme et à la musculation. Il s'utilise en suspension à une barre de traction stable.
- L'appareil d'entraînement peut supporter une charge **maximale de 150 kg**.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage privé, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque utilisation et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, etc.). Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Ne plus utiliser l'appareil d'entraînement s'il est endommagé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.





AVERTISSEMENT – Risque de blessures !

- Tenir l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Ne jamais utiliser l'appareil d'entraînement à proximité d'escaliers.
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** un jouet. Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au

rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.

Mise en place

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement de sorte à disposer de suffisamment d'espace. En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle l'accès à l'appareil d'entraînement est assuré doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible (**Illustration A**).

1. Assurez-vous que la barre que vous souhaitez utiliser est sûre et bien accrochée.
2. Passez le côté le plus long autour de la barre et passez les deux œillets dans le mousqueton de sorte que la sangle d'entraînement soit fixée à la barre et ne puisse plus s'ouvrir (**Illustration B**).
3. Fixez l'autre sangle d'entraînement de la même façon à la barre.

Entraînement

À OBSERVER !

- suspendre l'appareil d'entraînement uniquement à des barres de traction suspendues à ou dans des encadrements de porte stables ou bien à des stations d'entraînement appropriées à cet effet.
- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec

des chaussures de sport à semelles antidérapantes.

- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

L'exécution du lever de genoux en suspension à la barre est l'un des exercices les plus difficiles pour les abdominaux et une variante du lever de jambes ou de genoux classique.

Étant donné que ce sont surtout les mains qui fatiguent rapidement durant cet exercice, l'utilisation des sangles d'entraînement vous permet de répéter ce mouvement malgré tout à de nombreuses reprises.

(Illustration C)

1. Les sangles d'entraînement doivent être écartées l'une de l'autre d'un peu plus de la largeur des épaules. Engagez les bras dans les sangles de sorte à pouvoir faire reposer les coudes sur la partie large et rembourrée des sangles.
2. Tenez également les boucles en haut des deux mains de sorte que les bras soient pliés à 90°.
3. **La position de départ** : suspendez-vous aux sangles d'entraînement, en gardant les épaules droites vers le haut, sans jamais les relâcher vers le bas.
4. Pliez légèrement les jambes, ce qui amène le bassin légèrement en avant. Veillez à bien gagner tout le corps pour éviter tout mouvement ultérieur d'oscillation.
5. Relevez les orteils. Le visage reste droit. Inspirez profondément.

6. **Le mouvement ascendant** : remontez maintenant les genoux le plus près possible de la poitrine. Expirez.
7. Restez gainé dans cette position pendant un instant.
8. **Le mouvement descendant** : descendez les jambes lentement de façon concentrée. Ne les laissez pas tomber d'un coup. Le corps reste gainé. Inspirez.
9. Avant que les pieds ne touchent le sol, marquez un temps d'arrêt et recommencez l'exercice.

Conseils pour un entraînement plus intensif

L'entraînement les genoux relevés permet surtout de renforcer les grands droits. Une variante alternant une rotation à gauche puis à droite des hanches au moment du lever de jambes permet également de renforcer les abdominaux obliques.

Trop facile les genoux relevés ? Alors, ne relevez pas seulement les genoux, mais tendez en plus les jambes !

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- L'erreur la plus fréquemment commise lors des exercices de musculation est de retenir sa respiration. Pourtant, ceci ne fait que rendre l'exercice encore plus difficile. La règle à observer pour chaque exercice est d'inspirer et d'expirer. Pour les tractions, inspirer à la montée et expirer à la descente.
- Le lever de genoux en suspension est un exercice qui fait travailler tous les muscles abdominaux mais pas le dos. Pour un bon équilibre en la matière, il faut également renforcer son dos sans oublier le reste du corps.
- La position suspendue tend à faire osciller le corps. Or, c'est ce qu'il faut éviter pour ne pas se blesser et ne pas amoindrir les effets de l'entraînement. La montée et la descente des jambes doivent de ce fait toujours être effec-

tuées de manière contrôlée. Le corps doit rester en permanence gainé.

Si une oscillation s'installe malgré tout, posez les pieds brièvement au sol et recommencez.

Pour de plus amples informations et trouver de l'inspiration, consultez notre site Internet : **www.fit-engine.de**.

Vous y trouverez un grand nombre de vidéos d'entraînement et des conseils concernant votre entraînement personnalisé.

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

- Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
-
- Nettoyer les sangles d'entraînement uniquement à l'eau avec éventuellement du produit vaisselle. Bien les laisser sécher ensuite. Ne jamais les laver au lave-linge ni les passer au sèche-linge !
 - Ranger les sangles d'entraînement hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.

Données de l'appareil

Référence article : 02037

Numéro de modèle : TS-24815

Identifiant mode d'emploi : Z 02037 M FE V1 1220 uh

Classe : H (utilisation domestique)

Capacité de charge max. : 150 kg

L'appareil d'entraînement est conforme à la norme EN ISO 20957-1.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet. Si vous ne souhaitez plus utiliser l'appareil d'entraînement, donnez-le à quelqu'un qui s'en réjouira. S'il n'est plus utilisable, veuillez le mettre au rebut dans le respect de l'environnement.

Tous droits réservés.

Contenido

Volumen de suministro	16
Palabras de advertencia	16
Símbolos	16
Uso previsto	17
Indicaciones de seguridad	17
Montaje	18
Entrenamiento	18
Limpieza y almacenamiento	20
Datos del aparato	20
Eliminación	20

Volumen de suministro

- 2 bandas de entrenamiento
- 2 mosquetones
- 1 manual de instrucciones

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte. En caso de daños, no emplear el producto y contactar con el servicio de atención al cliente.

Retirar posibles láminas, pegatinas o protección para el transporte presentes en el aparato de entrenamiento. **¡No retirar nunca las indicaciones de advertencia si las hubiera!**

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: **(imagen A)**

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Símbolos



Señal de peligro: Estos símbolos indican posibles peligros. Leer con atención las instrucciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



No lavar.



No secar en la secadora.



No blanquear.



No planchar.



No tratar con disolventes.

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por las **bandas de entrenamiento abdominal de FitEngine**. Ante cualquier duda sobre nuestro aparato o los accesorios y piezas de repuesto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en la página web: **www.fit-engine.de**

Deseamos que disfrute mucho de sus **bandas de entrenamiento abdominal de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Uso previsto

- Este aparato de entrenamiento está previsto para el entrenamiento de fuerza y de la forma física. Es adecuado para usarlo colgado en una barra de dominadas estable.
- Este aparato de entrenamiento soporta una carga **máxima de 150 kg**.
- Este aparato de entrenamiento **no** es apto para fines terapéuticos.
- Este aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El aparato de entrenamiento está destinado al uso doméstico privado y no al uso comercial.
- Utilice el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Indicaciones de seguridad

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado. Por lo tanto y por su propia seguridad, compruebe antes de cada uso que el aparato de entrenamiento no esté dañado (grietas, agujeros, etc.). Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

El aparato de entrenamiento no debe utilizarse si está dañado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.

ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener el material de embalaje alejado de los niños y animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- No utilizar nunca el aparato de entrenamiento en las inmediaciones de escaleras.
- Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas

instrucciones sobre cómo utilizar el aparato.

- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso, solo deben hacerlo tras consultar antes con su médico.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Si fuera necesario, acordar un programa de entrenamiento con el mismo.
- ¡El aparato de entrenamiento **no** es un juguete! Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato de entrenamiento no está diseñado.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o impactos.

Montaje

Dependiendo del tamaño del cuerpo, dejar suficiente espacio en todos los lados del aparato de entrenamiento, de modo que haya suficiente espacio para moverse durante el entrenamiento. Además, la zona libre en la dirección por la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área donde se práctica el entrenamiento. La zona libre debe incluir el área para una bajada de emergencia. Si los aparatos de entrenamiento se instalan cerca unos de otros, pueden utilizar una misma zona libre (**imagen A**).

1. Asegúrese de que la barra que vaya a utilizar es segura y firme.
2. Coloque el lado más largo alrededor de la barra y coloque ambos ojales en los mosquetones de manera que la banda de entrenamiento quede sujeta a la barra y ya no pueda abrirse (**imagen B**).
3. Fije la otra banda de entrenamiento de igual forma a la barra.

Entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Colgar el aparato de entrenamiento solo en barras de dominadas colgadas de marcos de puertas estables o colocarlo en equipos de entrenamiento adecuados para tal fin.
- Antes de cada uso, comprobar que todas las piezas estén bien alojadas y que no muestren desgaste.
- Para el entrenamiento, usar ropa holgada y cómoda con zapatos deportivos antideslizantes.
- Calentar lo suficiente antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia en presencia de niños y animales.
- Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.

La elevación de las rodillas suspendidas en la barra es uno de los ejercicios más exigentes para el abdomen y una variante de la clásica elevación de rodillas o piernas.

Como las manos se cansan rápidamente durante este ejercicio, puede utilizar las bandas de entrenamiento para lograr grandes repeticiones durante dicho ejercicio.

(imagen C)

1. Las bandas de entrenamiento deben colgar ligeramente más separadas del ancho de los hombros. Agarre las bandas de entrenamiento con los brazos de modo que sus codos puedan apoyarse en la parte ancha y acolchada de la banda.
2. Además, agárrese con las manos en la parte de arriba de las bandas de modo que sus brazos formen un ángulo de 90°.
3. **La posición de inicio:** Cuélguese en las bandas de entrenamiento, pero mantenga los hombros rectos arriba, no deje que cuelguen.
4. Doble ligeramente las piernas y gire las caderas ligeramente hacia adelante. Asegúrese de que todo su cuerpo esté bajo tensión para evitar que se balancee después.
5. Apriete los dedos de los pies. Su cara debe mirar hacia delante. Respire profundamente.
6. **El movimiento ascendente:** Ahora eleve ambas rodillas todo lo que pueda hacia su pecho. Espire.
7. Mantenga la tensión en esta posición un momento.
8. **El movimiento descendente:** Baje las piernas de nuevo lentamente y con concentración. No las deje caer. El cuerpo permanece en tensión. Inspire.
9. Antes de que sus pies puedan tocar el suelo, deténgase y empiece inmediatamente con la siguiente repetición.

Consejos para un entrenamiento intensivo

La elevación de las rodillas suspendidas permite entrenar especialmente los músculos abdominales rectos. Con una variante en la que la cadera se gira alternativamente a la izquierda y a la derecha mientras se elevan las piernas, los

músculos abdominales laterales también pueden entrenarse.

¿Le resulta demasiado fácil elevar las rodillas? Entonces eleve no solo las rodillas, sino las piernas estiradas.

Errores más comunes y cómo evitarlos

- El error más frecuente en el entrenamiento de fuerza es contener la respiración. Pero esto solo hace que el ejercicio sea más difícil. Para cualquier ejercicio de fuerza es aplicable la siguiente regla: inspirar y espirar con el ejercicio. Con las dominadas, inspirar mientras uno se levanta y espirar mientras se baja.
- La elevación de las rodillas suspendidas es un ejercicio para todos los músculos abdominales, no para la espalda. Para lograr un buen equilibrio, debe realizar siempre también un entrenamiento de espalda de forma equilibrada y también entrenar el resto del cuerpo.
- Debido a la posición suspendida, el cuerpo tiende a balancearse. Esto debe evitarse para evitar lesiones y no disminuir el efecto del entrenamiento. La elevación y el descenso de las piernas deben por tanto llevarse a cabo siempre de forma controlada. El cuerpo debe mantenerse bajo tensión constante.
Si empieza a balancearse, baje los pies un momento y empiece de nuevo.

Si desea más información y consejos, consulte nuestro sitio web:

www.fit-engine.de

Encontrará muchos vídeos de entrenamiento y consejos para su entrenamiento personal.

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el aparato de entrenamiento. Podrían dañar las superficies.
- Lavar las bandas de entrenamiento solo con un poco de agua y, en caso necesario, lavavajillas. A continuación, dejar que se sequen bien. ¡No meterlas en la lavadora o en la secadora!
- Guardar las bandas de entrenamiento fuera del alcance de los niños y los animales en un lugar limpio, seco, libre de heladas y protegido de la radiación solar directa.

Datos del aparato

Número de artículo: 02037
Número de modelo: TS-24815
ID manual de instrucciones: Z 02037 M FE V1 1220 uh
Clase: H (uso doméstico)
Capacidad de carga máxima: 150 kg

El aparato de entrenamiento cumple con la norma EN ISO 20957-1.

Eliminación



Desechar el material de embalaje de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje. Si no desea seguir utilizando el aparato de entrenamiento, entrégueselo a alguien que pueda disfrutar de él.

Si ya no pudiera utilizarse, deséchelo de forma respetuosa con el medio ambiente.

Todos los derechos reservados.

Sommario

Contenuto della confezione	21
Parole di segnalazione	21
Simboli	21
Destinazione d'uso	22
Indicazioni di sicurezza	22
Montaggio	23
Allenamento	23
Pulizia e conservazione	25
Dati dell'apparecchio	25
Smaltimento	25

Contenuto della confezione

- 2 cinture per allenamento
- 2 moschettoni
- 1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare, bensì contattare il nostro servizio di assistenza clienti.

Rimuovere dal dispositivo di allenamento eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Non rimuovere mai eventuali avvertenze!**

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: **(Figura A)**

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Simboli



Simboli di pericolo: questi simboli indicano potenziali pericoli. Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e rispettarle.



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Non lavare.



Non asciugare in asciugatrice.



Non candeggiare.



Non stirare.



Non trattare con solventi.



IT

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare queste **cinture per l'allenamento degli addominali FitEngine**. In caso di domande sull'apparecchio e sui ricambi/accessori, contatti il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dalle Sue **cinture per l'allenamento degli addominali FitEngine**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi in futuro o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in questo manuale per l'uso non vengano rispettate.

Destinazione d'uso

- L'apparecchio per allenamento è destinato all'allenamento della forza e della forma fisica. È adatto ad un uso in sospensione su una barra per trazioni stabile.
- L'apparecchio per allenamento sopporta un peso **massimo di 150 kg**.
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- L'apparecchio per allenamento è destinato solo all'utilizzo privato e non all'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

Indicazioni di sicurezza

Il livello di sicurezza dell'apparecchio per allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo dell'apparecchio per allenamento verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, buchi, ecc.). Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Se l'apparecchio per allenamento è danneggiato, non può più essere utilizzato. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Esiste il pericolo di soffocamento!
- Non utilizzare mai il dispositivo di allenamento in prossimità di scale.
- Questo apparecchio non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere



da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio.

- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare l'apparecchio per allenamento o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.
- L'apparecchio per allenamento **non** è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio per allenamento non è stato costruito.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o urti.

Montaggio

A seconda della propria statura, lasciare spazio sufficiente su tutti i lati del dispositivo in modo da avere spazio per muoversi durante l'allenamento. Inoltre, lo spazio libero nella direzione da cui si accede all'apparecchio per allenamento deve essere più grande dell'area di allenamento di almeno 0,6 m. Lo spazio libero deve comprendere l'area per la discesa di emergenza. Se vengono posizionati più apparecchi per allenamento l'uno verso

l'altro, è possibile prevedere uno spazio libero comune (**Figura A**).

1. Assicurarsi che la barra che si desidera usare sia sicura e fissata saldamente.
2. Sistemare il lato più lungo attorno alla barra e inserire entrambi gli anelli nei moschettoni, in modo che le cinture per allenamento siano fissate alla barra e non possano più aprirsi. (**Figura B**)
3. Fissare l'altra cintura per allenamento alla barra nello stesso modo.

Allenamento

NOTA BENE!

- Fissare l'apparecchio per allenamento esclusivamente su barre per trazioni attaccate agli infissi della porta stabili o su postazioni di allenamento adatte.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano stabili e non presentino segni di usura.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento sportivo e comodo e scarpe antiscivolo.
- Prima di utilizzare il dispositivo di allenamento scaldarsi a sufficienza.
- Non lasciare l'apparecchio per allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.

Il sollevamento delle ginocchia in sospensione sulla barra è uno degli esercizi più duri per l'addome e rappresenta una variante del classico sollevamento delle ginocchia o delle gambe.

Poiché in questo esercizio sono soprattutto le mani che si stancano rapidamente, è possibile usare le cinture per allenamento per riuscire a realizzare un alto numero di ripetizioni di questo stesso esercizio.

(Figura C)

1. Le cinture per allenamento dovrebbero essere appese ad una larghezza leggermente maggiore della larghezza delle spalle. Mettere le braccia nelle cinture per allenamento, in modo che i gomiti poggino sulla parte larga e imbottita della cintura.
2. Poi, stringere con le mani in alto intorno alle cinture, in modo che le braccia formino un angolo di 90°.
3. **Posizione iniziale:** restare in sospensione sulle cinture per allenamento, tenendo le spalle dritte in alto e non lasciandole pendere verso il basso.
4. Piegare leggermente le gambe e portare i fianchi leggermente in avanti. Assicurarsi che tutto il corpo sia in tensione, per evitare di oscillare successivamente.
5. Sollevare i piedi. Portare il viso in avanti. Inspirare profondamente.
6. **Movimento verso l'alto:** sollevare quanto più possibile entrambe le ginocchia verso il petto. Espirare.
7. Mantenere questa posizione per qualche istante.
8. **Movimento verso il basso:** abbassare di nuovo entrambe le gambe lentamente e in maniera controllata. Non lasciarle cadere. Mantenere il corpo in tensione. Inspirare.
9. Prima che i piedi possano toccare il pavimento, fermarsi e ricominciare subito con la ripetizione successiva.

Consigli per un allenamento intenso

Il sollevamento delle ginocchia in sospensione allena soprattutto i muscoli retti dell'addome. Con una variante in cui i fianchi vengono ruotati a turno a sinistra e a destra mentre si sollevano le gambe, si possono allenare anche i muscoli laterali dell'addome.

Il sollevamento delle ginocchia in sospensione è troppo facile? Allora non sollevare solo le ginocchia, ma anche le gambe tenendole distese.

Gli errori più frequenti e come evitarli

- L'errore più frequente durante l'allenamento della forza è quello di trattenere il respiro. Questo non fa che rendere l'esercizio più difficile. Durante ogni allenamento della forza si deve inspirare ed espirare con l'esercizio. Durante le trazioni si inspira quando ci si solleva e si espira quando ci si abbassa.
- Il sollevamento delle ginocchia in sospensione è un esercizio dedicato ai muscoli di tutto il corpo, non solo alla schiena. Per ottenere un buon equilibrio, si dovrebbe effettuare sempre un allenamento bilanciato della schiena e allenare anche il resto del corpo.
- Per via della posizione in sospensione, il corpo tende ad oscillare. Ciò va evitato per impedire lesioni e per non diminuire l'effetto dell'allenamento. Il sollevamento e l'abbassamento delle gambe devono perciò essere sempre eseguiti in modo controllato. Il corpo deve essere mantenuto costantemente in tensione. In caso di oscillazione, rimettere brevemente i piedi per terra e ricominciare.

Per maggiori informazioni e ispirazioni, consultare il nostro sito web:

www.fit-engine.de

Qui sono disponibili numerosi video di allenamento e consigli utili per il proprio allenamento personale.

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

- Per la pulizia dell'apparecchio per allenamento non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare le superfici.

- Pulire le cinture per allenamento solo con acqua ed eventualmente del detersivo. Infine, lasciare asciugare completamente. Non mettere in lavatrice o in asciugatrice!
- Conservare le cinture per allenamento dell'addome fuori dalla portata di bambini e animali, in un luogo pulito, asciutto, al riparo dal gelo e dall'azione diretta dei raggi solari.

Dati dell'apparecchio

Codice articolo:	02037
Codice modello:	TS-24815
ID istruzioni per l'uso:	Z 02037 M FE V1 1220 uh
Classe:	H (utilizzo domestico)
Portata massima:	150 kg

L'apparecchio per allenamento è conforme alla norma EN ISO 20957-1.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.

Se non si desidera più utilizzare il dispositivo di allenamento, darlo a qualcuno che desidera usarlo.

Nel caso non fosse più utilizzabile, smaltirlo nel rispetto dell'ambiente.

Tutti i diritti riservati.





