

rgoo!-fit

USER'S MANUAL

FLEXIFLEXI PUSH



Installations- und Bedienungsanleitung

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu



Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
- » Die Benutzung des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind.

Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung des Gerätes aufgenommen wird.
- » Achten Sie auch darauf, dass möglichst keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen, wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät. Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Besprühen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel und achten Sie besonders darauf, dass Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten vermieden wird.

Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.



Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann.

Bevor Sie loslegen

Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, unregelmäßiges Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung des Trainings ergeben könnten.

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt stark von Ihrer physischen Verfassung ab. Sollten Sie seit Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte und vorsichtig beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen.



Produktbeschreibung

- A** Schwinggewicht
- B** Speziell schwingende Flex-Stange
- C** Angenehmer Griff für einen sicheren Halt



Dehnübungen

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Die 5 - 10 Minuten bereiten Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt, desweiteren gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen.

Beachten Sie hierzu den beigelegten FA Sports Warm-Up Flyer mit sinnvollen Aufwärmübungen. (Auch als Download auf www.fa-sports.eu verfügbar)

Platzbedarf

Der Flexi Flexi Push benötigt für ein Trainingszenario einen relativ geringen Platz von ca. 2m nach jeder Seite. Somit kann das Training auch bei relativ kleinem Raum zu einem effektiven Erfolg führen.

Um möglichen Verletzungen vorzubeugen empfiehlt es sich einen festen, nicht rutschigen Untergrund zu wählen.

Eignung

Das Fitness Training mit dem Flexi Flexi Push ist ausgerichtet, um mittels rythmischer Schwingungen und Vibrationen auf den Körper gezielt einzuwirken. Durch die typische Reaktion des Muskelskelets auf die einwirkenden Schwingungen, wird erreicht das der Muskelaufbau und Stoffwechsel angeregt wird.

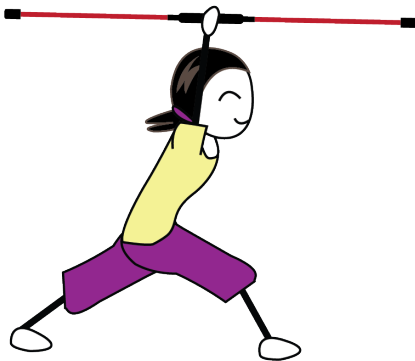
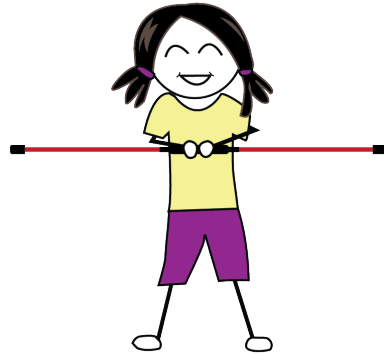
Trainingsintensitäten können variabel geändert werden und lassen sich Ihren individuellen Trainingszielen leicht anpassen.

Das Gerät ist somit bestens geeignet für Einsteiger aber auch Profis.

Grundübungen

Rücken- und Brustmuskulatur

Breitbeinig, fester, sicherer Stand auf dem Boden. Auf Brusthöhe beidhändig, mittig greifen. Flexi Flexi Push vor- und zurückbewegen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.

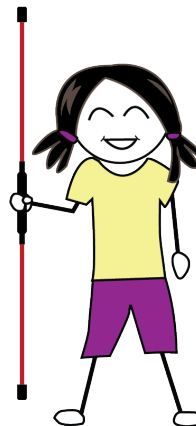


Arm- und Rückenmuskulatur

Weiter Ausfallschritt nach vorne, leichte Hocke, durchgestreckter Rücken. Beidhändig, mittig greifen. Schwungstange der Körperachse ausrichten, sodass eine Linie mit der Schrittrichtung entsteht. Flexi Flexi Push auf- und abbewegen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.

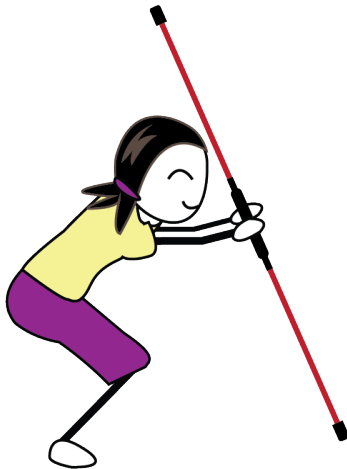
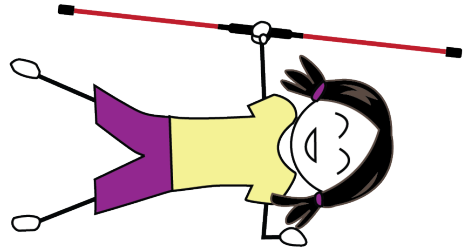
Schulter- und Armmuskulatur

Breitbeinig, fester, sicherer Stand auf dem Boden. Einhändiger Halt, mittig greifen. Seitliches vor- und zurückbewegen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.



Bein- und Armmuskulatur

Seitlich auf den Boden legen, Arm auf den Boden stützen und gemeinsam mit dem Fuß Körper anheben, der Körper bildet eine "Brücke", Füße voneinander spreizen, freien Arm nach oben strecken, Flexi Flexi Push auf- und abbewegen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.

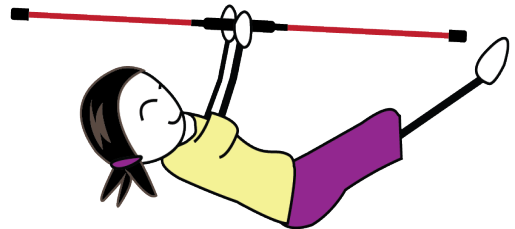


Oberschenkel- und Armmuskulatur

In die Hocke kommen, Arme ausstrecken, Flexi Flexi Push horizontal oder vertical heranziehen und abstoßen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen..

Rücken- und Oberschenkelmuskulatur

Auf den Boden legen, Rücken strecken, Beine und Rücken leicht anheben, Flexi Flexi Push mit der Achse oder rechtwinklig zur Körperachse, nach oben und unten bewegen, je nach gewünschter Intensität Schwungrhythmus und Ausschlagsamplitude erhöhen.





Notizen



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH