



SitUP Bank Pro

USER'S MANUAL



Montage & Workout

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



1. 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.
- » Der Standort 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 der Montage aufgenommen wird.
- » Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter sich.
- » 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.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor! Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » 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.
- » Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen vor.

Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.
- » Seien Sie beim Heben oder Umstellen des Geräts vorsichtig, damit Sie nicht Ihren Rücken verletzen. Verwenden Sie immer die geeigneten Hebetechiken oder suchen Sie Hilfe, um das Gerät zu heben oder umzustellen.
- » Halten Sie Kinder von diesem Trainingsgerät fern!
- » Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Benutzung, um sich von seinem einwandfreiem Zustand zu überzeugen.
- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf das Gerät nicht mit mehr als **100 kg** belastet werden.
- » Das Gerät ist für den Heimgebrauch vorgesehen und nicht für den kommerziellen Gebrauch oder zu therapeutischen Zwecken gedacht.

Bevor Sie loslegen

Die Bewegungen, die Sie bei dem Training mit der SitUP Bank Pro ausführen, könnten zunächst ungewohnt für Ihren Körper sein. Seien Sie deshalb anfangs vorsichtig mit dem Training.

Die dargestellten Übungen auf den folgenden Seiten sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Alle hier dargestellten Übungsvorschläge gelten grundsätzlich nur für gesunde Personen. Sie können für Ihre spezielle, individuelle Situation ungeeignet sein.

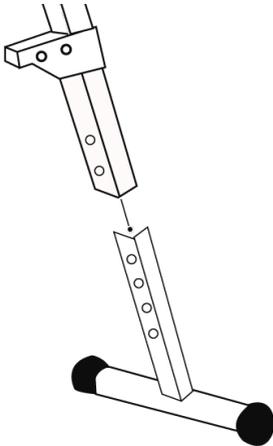
Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt. Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Übungen ergeben könnten.



Lieferumfang

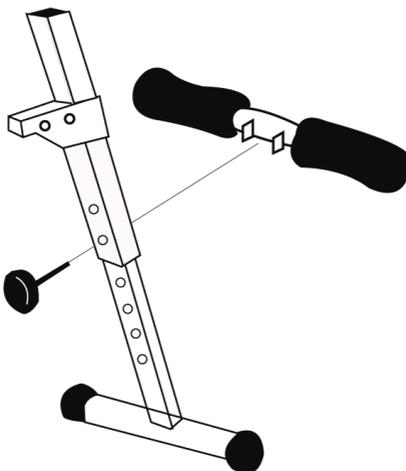


Zusammenbau



SCHRITT 1

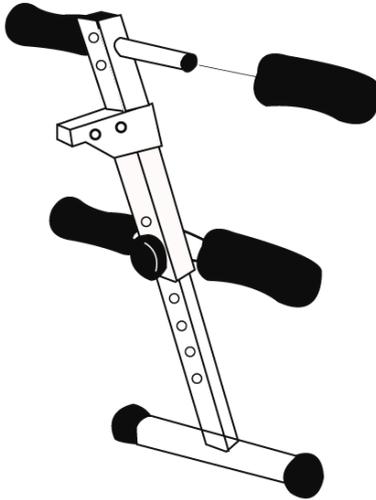
Stecken Sie das Vorderbein in den Stützrahmen.



SCHRITT 2

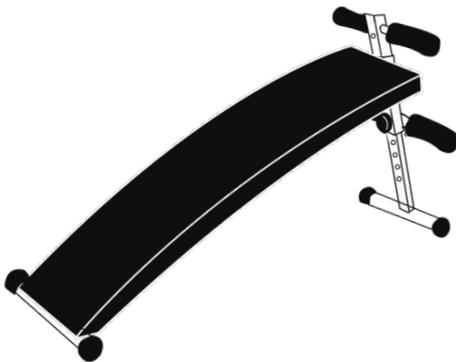
Bringen Sie den Halter an dem Vorderbein an. Verwenden Sie dafür hierfür einen Sicherungsbolzen.

Die optimale Höhe kann nachträglich eingestellt werden.



SCHRITT 3

Bringen Sie nun auch den oberen Griff an den Stützrahmen an.



SCHRITT 4

Verbinden Sie den Hauptrahmen mit dem Stützrahmen. Verwenden Sie dafür eine Hexagonalschraube, eine Mutter und eine Unterlegscheibe.

Stecken Sie anschließend die Schaumstoffgriffe auf die Enden der Stangen.

Übungen

Tragen Sie bequeme, elastische Sportbekleidung, verzichten Sie auf Schmuck und stellen Sie die Bank auf einen ebenen, festen Grund.

Übung 1:

Diese Übung trainiert die gerade und seitliche Bauch- und Hüftmuskulatur.



Sie legen sich mit dem Kopf nach unten auf die Trainingsbank und achten darauf, dass die Schaumstoffgriffe den Füßen einen festen Halt geben. Falls dies nicht mehr Fall sein sollte, verstellen Sie die Höhe der unteren Polsterrolle.

Halten Sie die Hände hinter den Kopf, um den Nacken zu stützen. Um das Training zu intensivieren, können Sie die Arme auch vor der Brust verschränken.



Richten Sie sich langsam auf, drehen Sie dabei wahlweise den Oberkörper leicht nach rechts oder links, um die seitliche Muskulatur zu beanspruchen.

Danach wieder langsam absenken, der obere Rücken darf dabei nicht das Polster berühren.

Beim Aufrichten atmen Sie jeweils aus. Wiederholen Sie die Übung nach eigenem Empfinden, Anfänger zunächst nicht mehr als 6 mal.



Übungen



Übung 2:

Diese Übung trainiert vorallem den Bauch- und Beckenbereich.

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank und halten Sie sich mit beiden Händen an den oberen Griffen fest.



Strecken Sie nun beide Beine waagrecht aus, und halten Sie die Fußspitzen gestreckt. Heben Sie die Beine und Ihr Becken dann langsam nach oben und atmen Sie dabei aus. Anschließend wieder langsam absenken.

Um diese Übung zu intensivieren, verwenden Sie am besten Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken. (Nicht im Lieferumfang enthalten.)

Übungen

Übung 3:

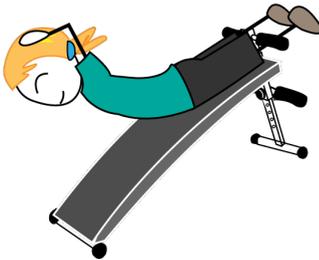
Diese Übung trainiert vor allem die Muskulatur des unteren Rückens.

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Bank und schieben Sie Ihre Kniekehlen unter die Schaumstoffgriffe.

Halten Sie die Hände hinter dem Kopf und bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam auf und ab. Nur so weit aufrichten, bis Schulter und Wade sich etwa auf gleicher Höhe befinden. Atmen Sie immer beim Aufrichten aus, beim Herunterbeugen wieder einatmen.

Um diese Übung zu intensivieren, können Sie wie abgebildet, zusätzlich die Hände nach vorne richten und etwa 5 Sekunden halten.

Desweiteren können Sie zusätzlich auch mit Hanteln trainieren.



TIPP:

Die meisten Übungen können, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, auch mit Hanteln ausgeführt werden. Anfänger sollten dies allerdings erst nach einigen Woche des Trainings in Erwägung ziehen, da die Muskulatur in der Anfangszeit erst stabilisiert werden sollte.



More Sports?

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

© turok management europe GmbH