



# FIT ABS Twist

USER'S MANUAL



service@FA-Sports.eu  
www.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, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- » 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, insbesondere der Schrauben und Muttern 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 ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.



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.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlauftrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- » Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Yogamatten, Bastmatten oder dergleichen).
- » 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.
- » Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- » Jedoch sollten Sie es vor jeder Benutzung des Gerätes immer alle Schraub- und Steckverbindungen kontrollieren.
- » Verwenden Sie zur Pflege und Säuberung des Gerätes umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

## 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!
- » 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!)
- » Die Montage des Gerätes sollte sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- » Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilbeutel.
- » Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz.
- » Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » 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 (z.B. Rohrstopfen) vor.



## FIT ABS Twist

### Geformte Armbügel

rotieren nach oben und unten zum Formen der Muskeln an Schultern, Bizeps, Trizeps sowie im oberen Rückenbereich und Brustbereich.

Manuelle Widerstandseinstellung:  
Für ein anspruchsvolleres Oberkörper-Workout.

### Massagerolle

für eine belebende Massage während des Trainings.

### Softe Handgriffe

### Drehsitz

mit verschiedenen Widerstandsstufen:

Erhöht die Fettverbrennung und Muskelformung im gesamten Bauchbereich und konzentriert sich besonders auf alle Seiten der Beine, Oberschenkeln, der Hüfte, des Po sowie die seitlichen Bauchmuskulatur.

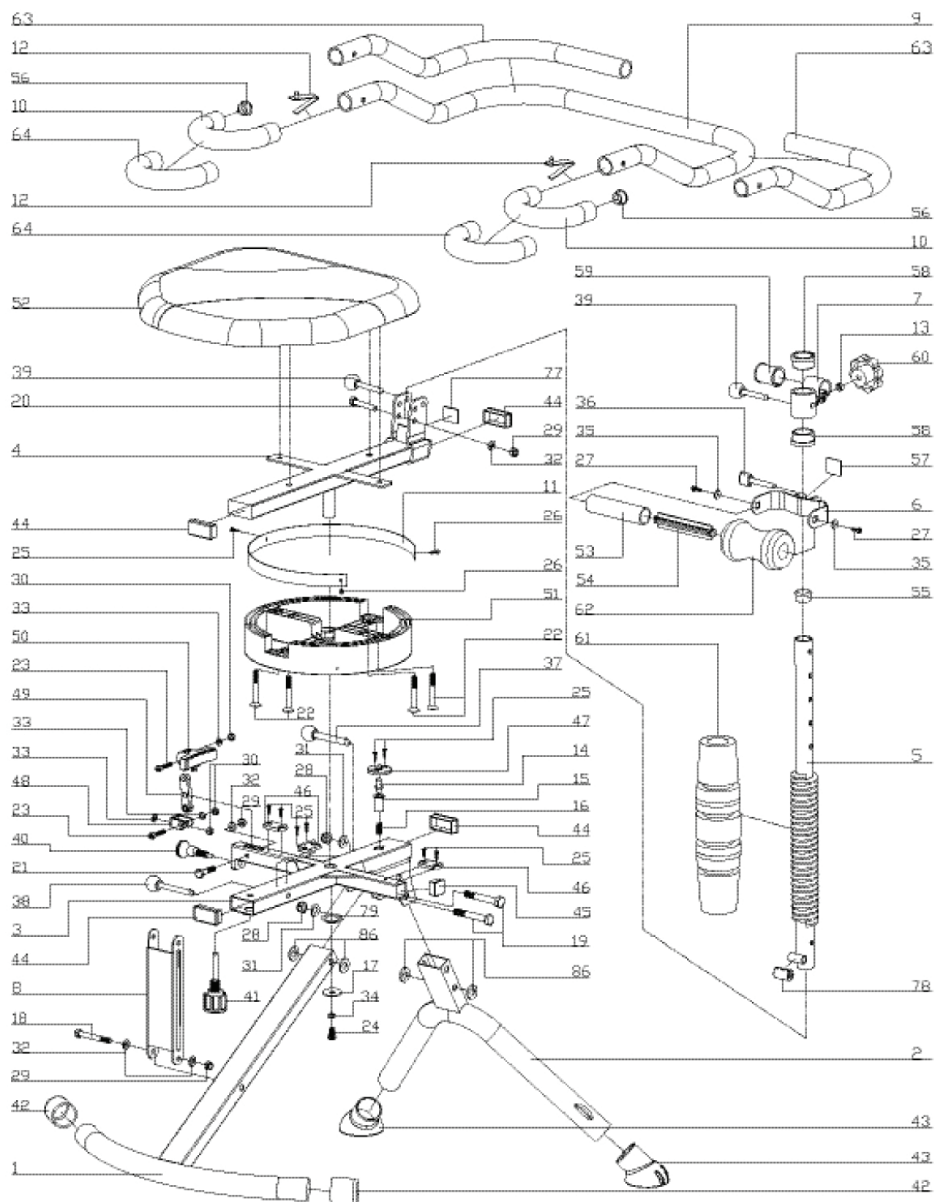
### Hauptstützsäule

360° schwenkbar.



» Mit dem FIT ABS Twist können Sie den gesamten Taillbereich trainieren, einschließlich der seitlichen und mittleren Bauchmuskeln und des mittleren und unteren Rückenbereichs.  
Bauen Sie dadurch fettfreie Muskelmasse aus und festigen Sie Ihren Oberkörper, während Sie gleichzeitig Kalorien verbrennen.

» Durch die neue Drehfunktion werden außerdem Beine, Po und Oberschenkel geformt und das alles aus der Sitzposition heraus.





## Lieferumfang - Teil 1

Part#	Description	Spec.	Q'ty
1.	front foot tube assembly	524*500*82	1
2.	rear foot tube assembly	488*354*38	1
3.	bottom main frame assembly	476*250*162	1
4.	upper main frame assembly	439*355*103	1
5.	core support column	620*46.2*46.2	1
6.	roller bracket assembly	124*86*30	1
7.	lock bracket assembly	95*57*40	1
8.	U bracket	ø 3.0	1
9.	arm bar	φ25.4*1.5	1
10.	handle bar	φ25.4*1.5	2
11.	aluminium bar	680*21*ø 0.6	1
12.	spring plate	φ8	2
13.	lock bushing	φ12*5	1
14.	pop ball	φ12*φ9*24	1
15.	bushing for pop ball	φ18*φ9.5*25.4	1
16.	compressed spring	φ7.5*φ0.5*20	1
17.	big washer	φ30*φ8.5*2	1
18.	hex head screw	M8*70	1
19.	hex head screw	M10*70	2
20.	hex head screw	M8*48	1
21.	hex head screw	M8*35	1
22.	screw	M8*60	4
23.	screw	M6*30	2
24.	screw	M8*15	1
25.	screw	ST3.5*15	9
26.	screw	ST3.5*15	2
27.	screw	ST4.2*16	2
28.	lock nut	M10	2
29.	lock nut M8	M8	3
30.	lock nut M6	M6	3
31.	flat washer	φ10	2
32.	flat washer	φ8	4
33.	flat washer	φ6	3
34.	spring washer	φ8	1
35.	biger flat washer	φ4.2*1.2	2
36.	pin	φ8*45	1
37.	pin with knob	φ10*65	1
38.	pin with knob	φ8*65	1
39.	pin with knob	φ8*45	2
40.	seat resistance knob	M8	1

## Lieferumfang - Teil 2

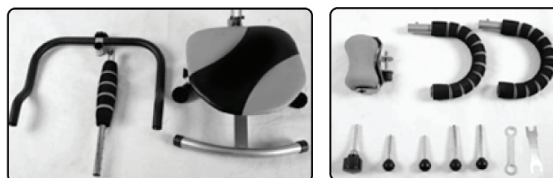
Part#	Description	Spec.	Q'ty
41.	spring pin	φ9	1
42.	end cap	for tube φ38.1	2
43.	end cap for rear foot tube	for tube φ38.1	2
44.	end cap for rectangle tube	for tube 50*25*1.5	4
45.	end cap for square tube	for tube 25*25*1.5	1
46.	cushion 1	40*25*5	3
47.	cushion 2	φ40*φ9*5	1
48.	adjustment U bracket	31*24*16	1
49.	adjustment sliding block	66.5*14*16	1
50.	friction assembly	80*42.4*32	1
51.	twist assembly	φ280*55	1
52.	seat assembly	425*425*33	1
53.	twist tube	φ29*115	1
54.	support tube	125*24*24	1
55.	end cap	for tube φ28.6*2	1
56.	end cap	for tube φ25.4*1.5	2
57.	Rubber	30*27*1.3	1
58.	sleeve	φ 40*2.5	2
59.	sleeve	for tube φ25.4*1.5	1
60.	knob	M8	1
61.	foam grips for spring	φ74*φ37*300	1
62.	foam grips	φ72*φ27*112	1
63.	foam grips	φ34*φ23*680	2
64.	foam grips for handle bar	φ31*φ23*305	2
77.	rubber	28*24*3	1
78.	plastic cover	φ18*φ8*29	1
79.	washer	φ21	1
86.	plastic washer		4



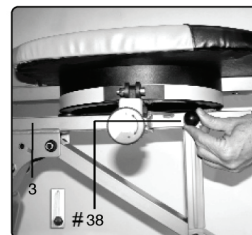
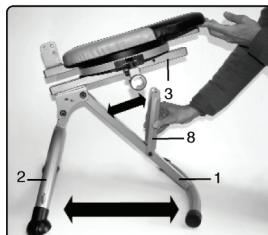
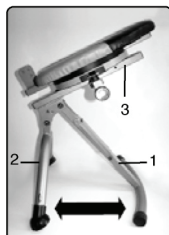


## Montage

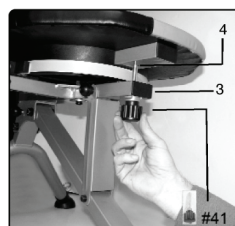
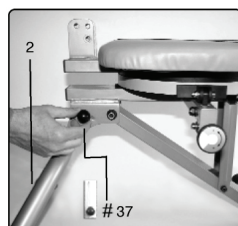
1. Nehmen Sie vorsichtig alle Teile aus dem Karton und legen Sie diese getrennt vor sich auf den Boden.

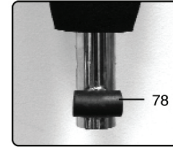
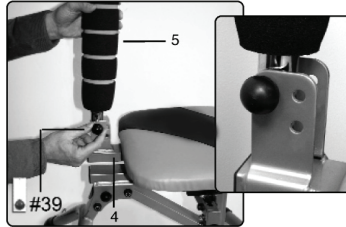
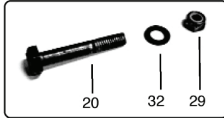


2. Klappen Sie den vorderen und hinteren Fußteil (#1 und #2) des Unteren Rahmens (#3) auseinander. Klappen Sie den U-Bügel (#8) auf und befestigen Sie diesen mit einem Bolzen (#38) unter dem Sitz.

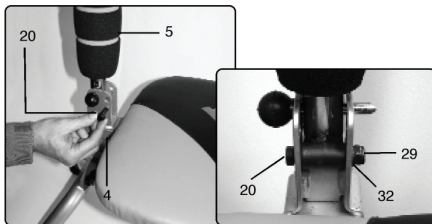


Um den Sitz zu fixieren, drehen Sie einfach den Spannstift (#41) in die entgegengesetzte Richtung. Um die Achsendrehung des Sitzes wieder zu aktivieren, ziehen Sie den Stift mit einer leichten Drehung wieder heraus.

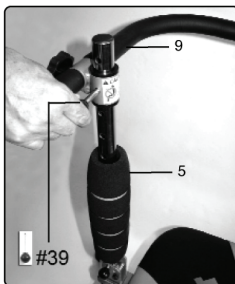




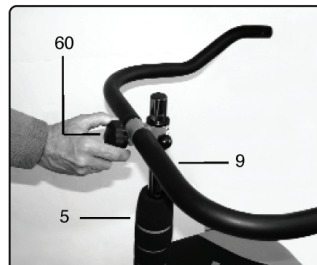
**3.** Befestigen Sie die Hauptstützstange (#5) am hinteren Teil des unteren Rahmens (#4) mit einem Bolzen (#39). Achten Sie darauf, dass die Plastikabdeckung (#78) fest angebracht ist.



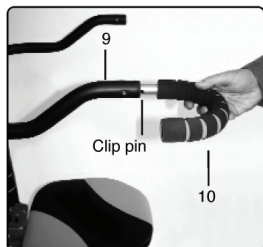
Befestigen Sie die Hauptstange (#5) zusätzlich mit dem Bolzen (#20), der Klemmscheibe (#32) und der Mutter (#29) an dem hinteren Teil des oberen Rahmens (#4).



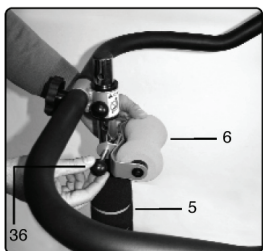
**4.** Befestigen Sie den Arm-Bügel (#9) am oberen Teil der Stange (#5) mit einem Bolzen (#39) und stellen Sie sich dabei Ihre gewünschte Höhe ein.



Mit dem Knauf (#60) können Sie die Arm-Bügel fester an den Rahmen fixieren.



5. Stecken Sie die Griffe (#10) in die Armbügel (#9), so dass die Clip-Pins richtig einrasten.



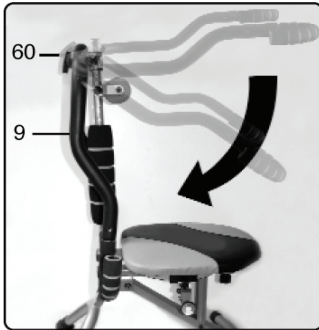
6. Befestigen Sie den Bügel der Massagerolle (#6) mit einem Bolzen (#36) an dem Haupttrahmen (#5) und stellen Sie ihn in die gewünschte Position.



Der FIT ABS Twist ist nun fertig montiert und sollte der Abbildung links entsprechen.

## Verstauung

1.

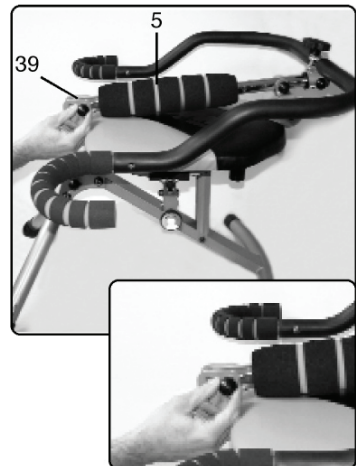
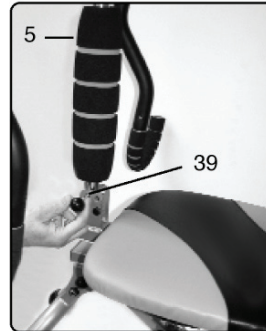


Lösen Sie den Widerstands-Knauf (#60) und lockern Sie den Armgriff (#9) wie abgebildet.

Entfernen Sie den Bolzen (#39) um die Hauptsäule (#5) zu lösen.

Klappen Sie die Hauptsäule (#5) herunter und befestigen Sie diese, indem Sie den Bolzen (#39) wieder anbringen.

2.



3.



## Bevor Sie loslegen

- » Tragen Sie bequeme Kleidung und Unterwäsche (keine Baggys, diese könnten beim Workout im Weg umgehen).
- » Für eine Frau ist ein Sport-BH ein Muss um das Training angenehmer zu machen. Falls Sie lange Haare haben binden Sie sich vor dem Workout die Haare zusammen.
- » Wärmen Sie sich vorher 5 - 10 Minuten auf, in dem Sie eine kurze Strecke laufen oder die Treppen mehrmals hoch- und herunter gehen. Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf das intensive Training vor und schützen Sie vor Verletzungen.
- » Nach dem Training sollten Sie sich 5 - 10 Minuten abkühlen und dehnen, dies normalisiert Ihren Körper nach dem Training, erhöht Ihre Flexibilität und beugt Muskelkater und Verspannungen vor.
- » Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt krank, schwindelig oder schwach fühlen, beenden Sie Ihr Training sofort. Gehen Sie langsam spazieren oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, bis Sie sich besser fühlen. Anschließend sollten Sie genügend Flüssigkeiten und Ruhe genehmigen. Falls sich Ihr Zustand nicht verbessern sollte oder es des Öfteren vorkommen sollte, wenden Sie sich an einen Arzt.

## Ihr Workout

- » Die besten Ergebnisse mit dem AB Twist werden Sie mit einer Kombination aus Krafttraining, Herz-Kreislauf-Training, und der richtigen Ernährung erzielen.
- » Trainieren Sie 5 -6 Tage pro Woche, um Ihre Problemzonen schnell und effektiv in den Griff zu bekommen. Nehmen Sie sich mindestens einen ganzen Tag pro Woche frei vom Training, damit sich Ihr Körper vollständig erholen kann.
- » Zusätzlich sollten Sie 30 - 60 Minuten pro Woche Ihr Herz-Kreislauf-System trainieren, in dem Sie beispielsweise joggen gehen.

## Basis Übungen

Alle Bewegungen werden in der aufrecht sitzenden Position ausgeführt (= die Ausgangsposition AP). Ihre Beine sollten gespreizt sein, der Rücken gegen die Massagerolle gelehnt. Ziehen Sie die Armbügel unter die Achseln, um Ihre Wirbelsäule zu entlasten und gleichzeitig die aufrechte Körperhaltung zu gewährleisten.

### 1. Body Bobs

Sie sitzen in der Ausgangsposition (AP) und lehnen sich mit Ihrem Oberkörper nach rechts. Halten Sie diese Position für einen Moment, bevor Sie wieder langsam zurück auf die linke Seite schwenken.



Diese Bewegung trainiert alle Muskeln in Ihrer Körpermitte, besonders die seitliche, untere Rückenmuskulatur.





## 2. Body Boogies

Sie sitzen in der Ausgangsposition (AP) und lehnen sich weit nach vorn, Brustkorb Richtung Oberschenkel. Drehen Sie dann Ihren Oberkörper in einer kreisenden Bewegung nach rechts wieder in die Aufrechte.

Beginnen Sie mit kleinen, langsamen und kontrollierten "Kreisen", sobald Sie sich aufgewärmt haben, können Sie diese Kreise vergrößern und die Bewegungen beschleunigen. Führen Sie diese Übung auch in entgegengesetzter Richtung aus.



## 3. 8-er Bewegung

Sie sitzen in der Ausgangsposition (AP) und bewegen Sie Ihren Oberkörper und die Körpermitte so, dass Ihre Hände eine 8-er Bewegung in die Luft zeichnen.

Hierbei ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper nicht mit den Armen oder Händen ziehen, sondern ausschließlich Ihre Rücken- und Seitenmuskulatur arbeiten lassen.



## 4. Street Brawl

Sie sitzen in der Ausgangsposition (AP) und bewegen Sie Ihren Oberkörper und die Körpermitte so, dass Ihre Hände eine 8-er Bewegung in die Luft zeichnen. Hierbei ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper nicht mit den Armen oder Händen ziehen, sondern ausschließlich Ihre Rücken- und Seitenmuskulatur arbeiten lassen.



Bei dieser Übung werden neben Seiten- und Rückenmuskulatur zusätzlich Arm-, Schulter- und Brustmuskeln trainiert.

## 5. Skating

Lösen Sie den Sitz, so dass er sich bei jeder seitlichen Bewegung mit dreht. Lehnen Sie sich zur linken Seite und strecken Sie Ihr rechtes Bein zur rechten Seite Ihres Körpers. Drehen Sie Ihren Körper mit Ihren Beinen nun abwechselnd von einer zur anderen Seite - wie beim Skaten.



Diese Übung macht nicht nur Spaß, sie ist hinsichtlich Fettverbrennung und Bauchmuskel-Training auch wahnsinnig effektiv. Darüber hinaus werden Beine, Hüften, Arme, Schultern, das Gesäß und der gesamte Rücken beansprucht.





## Workout-Tipps

1. Um das Training mit dem FIT ABS Twist zu intensivieren, versuchen Sie die Übungen ohne Unterbrechungen durchzuführen.
2. Des weiteren können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie die Arm-Bügel über Ihre Schultern positionieren.
3. Führen Sie die Bewegungen bewusst und koordiniert aus, um Ihre Geschicklichkeit und Muskelkontrolle zu verbessern.
4. Sie können nach Belieben Widerstände beim Training hinzufügen, zum Beispiel indem Sie den Widerstand bei dem Drehsitz erhöhen oder Widerstandsbänder am Gerät befestigen.
5. Falls Sie in irgendeiner Position schwächeln sollten:
  - » Wechseln Sie in eine andere Bewegung, oder
  - » Verlangsamen Sie die Bewegungen, oder
  - » Positionieren Sie die Arm-Bügel wieder unter Ihre Arme, oder
  - » Reduzieren Sie den Widerstand am Drehsitz, oder
  - » Beenden Sie vorsichtshalber Ihr Workout.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!







More Sports?

[service@FA-Sports.eu](mailto:service@FA-Sports.eu)  
[www.FA-Sports.eu](http://www.FA-Sports.eu)

© turok management europe GmbH