



# Pilates ProPower Bank

USER'S MANUAL



## Montage & Workout

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.
- » 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 (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 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.

## 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.
- » Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann.



## Pilates Pro Power Bank



Fußgurte

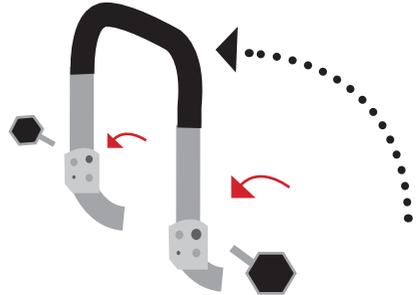


- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf das Gerät nicht mit mehr als **130 kg** belastet werden.

## Aufbauanleitung

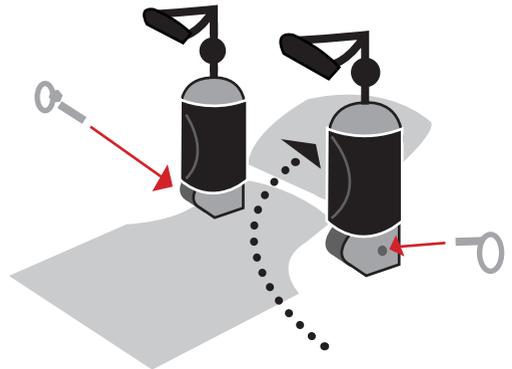
### SCHRITT 1:

- a) Legen Sie alle Teile vor sich auf den Boden.
- b) Bewegen Sie die Fußstütze in eine aufrechte Position und befestigen Sie diese auf beiden Seiten mit den beiden Drehknöpfen.



### SCHRITT 2:

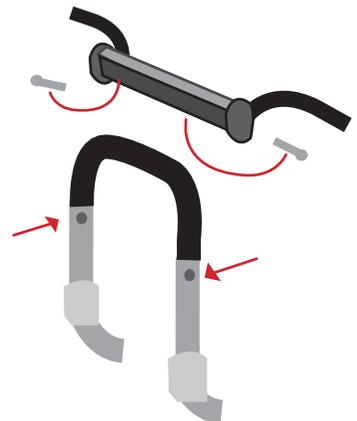
- a) Entfernen Sie die Stifte von der Armgriff-Befestigung und bewegen Sie diese in eine aufrechte Position.
- b) Befestigen Sie diese nun mit den großen Stiften. Stellen Sie sicher, dass diese komplett einrasten und sicher sitzen.



### SCHRITT 3 (OPTIONAL):

- a) Setzen Sie nun den Push Up Griff auf die Fußstütze und befestigen Sie ihn mit den kleineren Stiften.

Die Pilates ProPower Bank ist nun vollständig montiert. Viel Spaß beim trainieren!





## Das Training

- » Durch die verstellbaren Kraftfedern lässt sich die Fitnessbank optimal auf Ihre Fitness anpassen.
- » Trainieren Sie Bauch, Rücken, Beckenboden, Hüften, Schultern, Arme, Oberschenkel und Waden mit langsamen und fließenden Bewegungen.
- » Insbesondere die sonst weniger beanspruchten, kleinen und tief liegenden Muskelgruppen empfangen bei den folgenden Übungen Trainingsreize und werden gestärkt. Auch die Wirbelsäule, als die Stütz Muskulatur des Menschen, wird hierbei geschult.

## 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 **FA Sports Warm-Up Flyer** mit essentiellen Aufwärmübungen. (Zu finden unter [www.fa-sports.eu](http://www.fa-sports.eu))

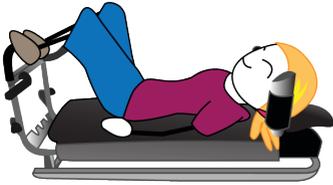
## Bevor Sie loslegen..

Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung, nehmen Sie den Gürtel ab und entfernen Sie alles, was sich eventuell in Ihren Taschen befindet und bei der Sitzung stören könnte.

Die dargestellten Übungen sollten **kontrolliert** und **nicht hektisch** ausgeführt werden. 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 der Übungen ergeben könnten.

## Übungen

### ÜBUNG 1

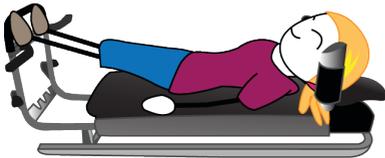


Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen, festen Grund und legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, den Kopf auf die Kopfstütze und beide **Fußballen** auf den Fußständer, so dass Ihre Oberschenkel ein "V" formen und sich Ihre Ferse leicht berühren.

Drücken Sie sich nun mit der Kraft Ihrer Beine von der Fußstütze weg, bis Ihre Knie komplett **gestreckt** sind und pressen Sie Ihre inneren Schenkel dabei zusammen. Verbleiben Sie für einen Moment in dieser Stellung und bewegen Sie sich dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

**Wiederholen Sie die Übung 12 -20 mal.**

*Trainiert Hüfte, innere, vordere und hintere Oberschenkel und Waden.*



### ÜBUNG 2



Legen Sie sich wie bei Übung 1 auf das Gerät, beide **Fußflächen** mit den Zehen nach oben zeigend auf den Fußständer. Halten Sie dabei Ihre Knie eng beieinander. Drücken Sie sich nun von der Fußstütze weg, bis sich Ihre Knie in einem **90° Winkel** befinden.

Halten Sie diese Position und bewegen Sie sich nun immer wieder vor- und zurück. Spannen Sie während der Übung Ihre Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur an.

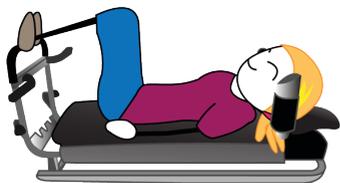
**Wiederholen Sie diese Übung 12 -20 mal.**

*Trainiert Hüfte, innere, vordere und hintere Oberschenkel und Waden.*



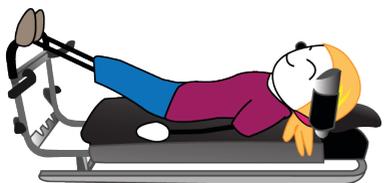


### ÜBUNG 3



Legen Sie sich wieder in die Ausgangsposition von Übung 2, nun allerdings mit Ihren **Fersen** auf der Fußstütze. Halten Sie Ihre Knie eng bei aneinander und strecken Sie langsam Ihre Beine, bis sich diese mit der Hüfte auf einer Linie befinden.

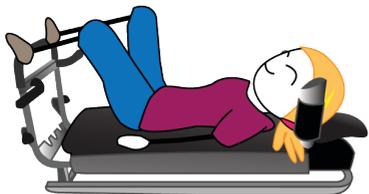
Verbleiben Sie für einen Moment in dieser Stellung und bewegen Sie sich dann langsam zurück in die Ausgangsposition. Spannen Sie während der gesamten Übung Ihre Gesäß - und Oberschenkelmuskulatur an.



**Wiederholen Sie die Übung 12 -20 mal.**

*Trainiert Hüfte, vordere und hintere Oberschenkel und Unterschenkel.*

### ÜBUNG 4

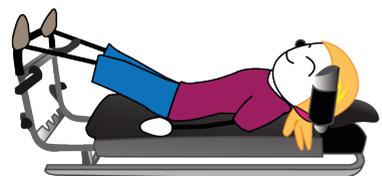


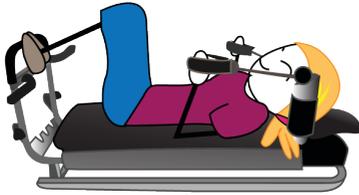
Legen Sie bei dieser Übung Ihre Füße mit den Fersen auf **die äußeren Seiten** der Fußstütze und drehen Sie Ihre Beine leicht von den Hüften weg, so dass die **Zehen und Knie** etwas **nach außen gerichtet** sind.

Drücken Sie sich nun von der Fußstütze weg und strecken Sie Ihre Knie, spannen Sie während der Bewegung Ihre innere Oberschenkelmuskulatur an. Halten Sie die Position für einen Moment und bewegen Sie sich anschließend zurück in die Ausgangsposition.

**Wiederholen Sie die Übung 12 -20 mal.**

*Trainiert Hüfte, innere, vordere und hintere Oberschenkel und Unterschenkel.*



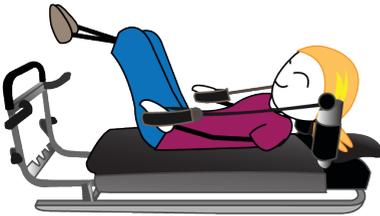


## ÜBUNG 5

Legen Sie sich wie bei Übung 1 auf das Gerät, beide **Fußflächen** mit den Zehen nach oben zeigend auf den Fußständer. Halten Sie dabei Ihre Knie möglichst eng beieinander.

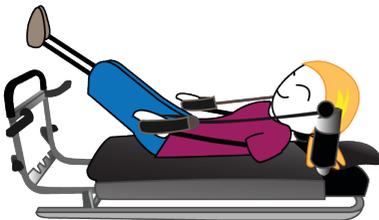
Fassen Sie nun mit den **Handflächen nach innen** beiden Handschlaufen und halten Sie die Unterarme vertikal zu der Liegefläche.

Atmen Sie aus und **strecken** Sie beide Arme zu Ihren Seiten, während Sie gleichzeitig Kopf und Schultern leicht nach vorne heben.



Das **Glideboard** wird nun nach hinten rutschen, halten Sie dennoch für einen Moment Ihre Beine in der bisherigen Position. Anschließend strecken Sie die Beine so, dass sich Ihre Füße direkt über der Fußraste befinden.

Halten Sie die Stellung und atmen Sie für **jeweils 5 Sekunden** lang ruhig ein- und aus.



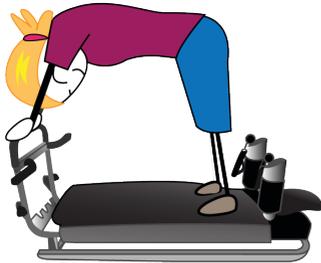
Anschließend heben Sie Ihre Arme wieder und senken langsam Kopf und Schultern, so dass das Board wieder nach vorne rutscht und zurück in seine **Ausgangsposition** gebracht wird.

**Wiederholen Sie die gesamte Übung etwa 10 mal.**

*Trainiert Arme und Bauchmuskeln.*



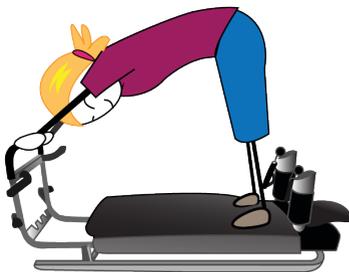
## ÜBUNG 6



Legen Sie für diese Übung Ihre Hände auf die Fußstütze und treten Sie vorsichtig auf das Board. Stützen Sie sich **nach vorne gebeugt** mit den Armen ab. Beugen Sie leicht Ihre Knie und halten Sie den Kopf zwischen beiden Armen, entspannen Sie Nacken und Schultern.

Bewegen Sie das Board nun langsam nach hinten bis **Arme und Wirbelsäule gestreckt** sind und halten Sie die Position für einen Moment.

Spannen Sie nun Ihre Bauchmuskeln an, formen Sie mit dem Rücken einen runden „**Katzenbuckel**“ und bewegen Sie das Board wieder nach vorn in die Ausgangsposition.



**Wiederholen Sie die Übung 12 -20 mal.**

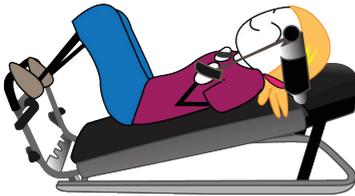
*Trainiert die Bauchmuskulatur, den oberen Rücken und die Beine.*

## Krafttraining

Um die folgende Übung zu erschweren, setzen Sie zunächst das Glideboard auf eine höhere Stufe. Variieren Sie den **Schwierigkeitsgrad** der Übungen weiterhin durch das Verwenden einer stärkeren bzw. schwächeren **Kraftfeder**.

Sie können durch diese Einstellungen am Gerät jede Übung beliebig erschweren oder vereinfachen und Ihrem persönlichen Fitness-Level anpassen.

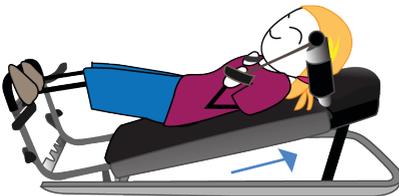
### ÜBUNG 7



Legen Sie sich mit dem Rücken auf die erhöhte Bank und setzen Sie Ihre Füße in Hüftbreite auf die Fußstütze.

Umfassen Sie mit beiden Händen die zwei Griffschlaufen und halten Sie Ihre **Arme angewinkelt** auf der Brust. Stemmen Sie nun langsam Ihre Beine gegen die Fußstütze und **strecken** Sie die Knie, während Sie gleichzeitig **Kopf und Schultern** leicht nach vorne heben.

Verweilen Sie einen Moment in dieser Position bevor Sie die Knie wieder beugen und nach unten gleiten.



**Wiederholen Sie die gesamte Übung etwa 12 - 20 mal.**

*Trainiert vorallem Ihre Bauchmuskeln.*



## ÜBUNG 8

**Knien** Sie sich für diese Übung auf das Glideboard, mit dem Gesicht in Richtung Kopfstütze. Fassen Sie die Handschlaufen und platzieren Sie Ihre Fäuste oberhalb Ihrer Oberschenkel auf das Board.



Setzen Sie nun vorsichtig einen Fuß auf die Fußstütze und **strecken** Sie langsam das jeweilige Bein, bis es mit dem **Rücken** in etwa **auf einer Linie** liegt.

Halten Sie die Position für einen Moment, beugen Sie dann erneut Ihr Knie und bewegen Sie sich langsam zurück in die Ausgangsposition.

Anschließend führen Sie die Bewegung erneut mit dem **anderen Bein** aus.



**Wiederholen Sie diese Übung etwa 12 - 20 mal.**

*Trainiert Hüftmuskulatur, sowieso die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur und Waden.*

## Pflege- und Wartung

Um Ihre und die Sicherheit des Gerätes zu gewährleisten, empfehlen wir folgende Wartungsarbeiten an der **Pilates ProPower Bank** regelmäßig durchzuführen:

- » Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung das Gerät auf lockere Teile. Falls nötig, ziehen Sie diese wieder fest an.
- » Überprüfen Sie des Weiteren auch regelmäßig alle Schrauben, Bolzen, Verbindungsstücke und Rahmen. Lockere Verbindungen könnten das Gerät instabil machen und es unter Umständen auch beschädigen.
- » Falls Teile des Fitnessgerätes beschädigt sind, verwenden Sie das Gerät NICHT weiter, bis die jeweiligen Teile ausgetauscht wurden.
- » Reinigen Sie das Kissen mit einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel nach jeder Benutzung um Staub, Schweiß oder andere Verschmutzungen wieder zu entfernen.





More Sports?

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

© turok management europe GmbH