

Benutzerhandbuch in tschechischer Sprache – Trainings Rahmen FIT-REB (nachfolgend „**FIT-REB**“ genannt), Kategorie: H – für den Heimgebrauch, Hersteller Saunama & SPA s.r.o., mit Sitz in K Vodárně 1532, 735 53 Dolní Lutyně, Firmen-ID: 14304091 (nachfolgend „**Saunama**“ genannt).

SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie vor der ersten Verwendung von FIT-REB das Handbuch sorgfältig durch und befolgen Sie es bei der Montage; bewahren Sie das Handbuch für eine mögliche spätere Verwendung auf
- Überprüfen Sie vor der Montage alle Teile von FIT-REB gemäß dem Handbuch, insbesondere, ob sie beschädigt oder anderweitig beeinträchtigt sind. Verwenden Sie keine nicht originalen Ersatzteile.
- Die Montage darf von einer volljährigen Person durchgeführt werden, die die Anweisungen im Handbuch versteht und in der Lage ist, die Konstruktion zusammenzubauen. Handwerkliches Geschick ist empfehlenswert.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den Zustand von FIT-REB, ob es korrekt befestigt ist und ob alle Teile gemäß dem Handbuch richtig montiert sind. Prüfen Sie, ob alle Verbindungselemente fest angezogen sind.
- Wenn Sie Zweifel am Zustand von FIT-REB haben, trainieren Sie nicht damit und verwenden Sie es nicht zu irgendeinem Zweck.
- Schützen Sie FIT-REB vor direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen, übermäßiger Feuchtigkeit und Tieren.
- Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände aus der Nähe von FIT-REB.
- FIT-REB ist ausschließlich für Erwachsene bestimmt; Kinder dürfen FIT-REB nur unter Aufsicht von Erwachsenen und auf deren Verantwortung benutzen.
- Verändern Sie die Oberfläche von FIT-REB in keiner Weise; FIT-REB ist ausschließlich für den Innenbereich bestimmt.
- FIT-REB ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.
- Für einen Griff darf ein Widerstandsband mit einem maximalen Widerstand von 25 kg verwendet werden. Für die gesamte Konstruktion darf der Gesamtwiderstand der Bänder 50 kg nicht überschreiten.
- Die maximale Tragfähigkeit von FIT-REB beträgt 50 kg.
- Wenn Sie feststellen, dass die Widerstandsbänder ihre Widerstandskraft verlieren oder in irgendeiner Weise beschädigt sind, trainieren Sie nicht damit und verwenden Sie sie nicht. Wir empfehlen, die Bänder alle 3 Monate auszutauschen; dies hängt jedoch von der Trainingsintensität ab.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Jegliche Übungen mit FIT-REB und mit an FIT-REB befestigten Widerstandsbändern stellen gesundheitliche Risiken dar. Bevor Sie FIT-REB verwenden, konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt. Vergessen Sie nicht, sich vor dem Training aufzuwärmen, und trainieren Sie vorsichtig entsprechend Ihren Möglichkeiten und Ihrem körperlichen Zustand. Überlasten Sie sich nicht, um Verletzungen oder andere Schäden zu vermeiden. Plötzliches

Training mit hoher Intensität kann zu gesundheitlichen Komplikationen oder Verletzungen führen.

Tragen Sie beim Training Sportbekleidung und geeignetes Schuhwerk und achten Sie auf die Einhaltung der Sicherheit beim Training. Trainieren Sie auf einem rutschfesten Untergrund. Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand sowohl während als auch nach dem Training. Wenn Sie Zweifel an Ihrem Gesundheitszustand haben, wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt.

Saunama übernimmt keine Verantwortung für Schäden und Gesundheitsschäden, die durch unsachgemäße Verwendung von FIT-REB entgegen diesem Handbuch entstehen, sowie für Gesundheitsschäden, die durch eine Nutzung entgegen dem Gesundheitszustand oder den Empfehlungen eines Arztes verursacht werden.

MONTAGEANLEITUNG

FIT-REB sollte mit zwei Stahlprofilen an einer festen Betonwand befestigt werden. Bei der Montage an einer anderen Art von Mauerwerk wenden Sie sich an einen Fachmann.

Für die Montage im Mauerwerk verwenden Sie den vollständigen Satz an Schrauben und Dübeln.

Gehen Sie bei der Montage gemäß der beigefügten Montageanleitung vor.

Aufhängen und Verwendung von Widerstandsbändern beim Training mit der FIT-REB-Konstruktion

Die FIT-REB-Konstruktion ist für das Training mit Widerstandsbändern vorgesehen. Durch die Wahl von Widerstandsbändern mit unterschiedlicher Stärke bzw. unterschiedlichem Widerstand können Sie den Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen an Ihre Bedürfnisse anpassen. Die Belastung wird außerdem durch den Abstand des gedehnten Bandes von der Konstruktion reguliert. Trainieren Sie stets mit solchen Widerstandsbändern, dass das Training angenehm ist und Sie sich nicht überlastet fühlen.

Überschreiten Sie nicht die Grenzen der Widerstandsbänder; sofern bei einem bestimmten Widerstandsband nichts anderes angegeben ist, beträgt die maximale Kraft, die bei sicherer Verwendung mit zwei Widerstandsbändern ausgeübt werden kann, 50 kg (2 × 25 kg).

Widerstandsbänder sind nicht im Lieferumfang von FIT-REB enthalten.

Platzieren Sie vor Beginn des Trainings die Platte mit den Griffen.

Sie können sowohl den Ober- als auch den Unterkörper trainieren. Dies hängt von der Position der Konstruktion an den an der Wand befestigten Profilen ab. Durch das Einsetzen der Konstruktion in die Bohrungen der Profile können Sie den Trainingsumfang und die Übungsmöglichkeiten verändern.

Zum Befestigen/Aufhängen der Widerstandsbänder verwenden Sie die Griffe an der Konstruktion entsprechend der Art der Übung. Das Ende des Widerstandsbandes muss vor Beginn des Trainings über den gesamten Umfang auf einen der FIT-REB-Griffe aufgezogen sein.

Beispiele für Übungen mit Beschreibungen unten:

Sie können mit dem Gesicht zur Konstruktion, mit dem Rücken oder seitlich zur Konstruktion trainieren, sowohl im Stehen als auch im Sitzen. Es hängt davon ab, welchen Körperteil Sie trainieren möchten.

Übung im Stehen mit dem Rücken zur Konstruktion (Brust): Bei dieser Übung steht ein Bein nach vorne. Ziel ist es, dass sich die oberen Extremitäten in einem Winkel von etwa 45 Grad treffen. Diese Übung kann entweder als Druckbewegung oder als bogenförmige fliegende Bewegung ausgeführt werden.

Übung im Sitzen mit dem Gesicht zur Konstruktion (Rücken): Wir empfehlen, sich rechtwinklig zur Konstruktion hinzusetzen. Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt, wobei die oberen Extremitäten vor dem Körper ausgestreckt sind. Die Bewegung besteht darin, die Stange so nah wie möglich zur Brust zu ziehen, leicht unterhalb der Brustwarzen.

Übung mit dem Rücken zur Konstruktion (Schultern): Diese Übung stärkt alle Muskeln im Schulterbereich. Sie wird in der Grundstellung ausgeführt, wobei eine maximale Streckung der oberen Extremitäten nach oben angestrebt wird.

Trainingshinweise

Korrekte Körperhaltung:

Halten Sie während des Trainings die Bauchmuskulatur angespannt, vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie Schultern, Becken und Kopf in einer Linie.

Korrekte Verwendung der Widerstandsbänder:

Halten Sie die Widerstandsbänder während der Kontraktion unter Spannung, jedoch nicht so stark, dass das Training Schmerzen oder Unbehagen verursacht.

Wenn Sie beim Training beide Bänder gleichzeitig verwenden, sollte sich Ihre Körperposition im gedachten Mittelpunkt der Konstruktion befinden, damit eine gleichmäßige Belastung und Spannung der Bänder gewährleistet ist.

WARTUNG

Wischen Sie die Konstruktion nach dem Training von Wasser, Schweiß oder anderen Flüssigkeiten ab. Andernfalls kann es zu Korrosion und Beschädigungen von FIT-REB kommen.

Reinigen Sie FIT-REB mit trockenen Tüchern mit feinen Fasern sowie mit schonenden Reinigungsmitteln für Metall und Holz (je nach gereinigtem Teil von FIT-REB).

Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder andere aggressive Reinigungsmittel.

Montieren Sie die Konstruktion so, dass sie keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist. Installieren Sie sie nur an Orten, an denen auf Sauberkeit, Belüftung und Trockenheit geachtet wird. Räume mit Schimmelbildung oder hoher Luftfeuchtigkeit sind für die Aufstellung von FIT-REB ungeeignet.

UMWELTSCHUTZ

Wenn Sie sich entscheiden, FIT-REB nicht mehr zu verwenden, demontieren Sie alle Teile und bringen Sie sie zur nächstgelegenen Sammelstelle.