



Sling-Liners
sling-liners.de

Anleitung
Sling-Trainer
Workouts | Tipps | Safety



Wir gratulieren dir zu deinem neuen Sling-Line-Trainer!

Lieferumfang

- 1 Halterung mit Schlaufe
- 1 Karabiner
- 1 Türankerrolle
- 1 Schnalle, 2x
- 1 Handgriff, 2x
- 1 Fußhalterung, 2x
- 1 Griffschleife, 2x
- 1 Gurtband, 2x

Weitere Informationen zu Themen wie Gebrauch, Verletzungsgefahr und Beschädigungsgefahr findest Du auf der letzten Seite.



Sicherheitshinweise



Reinigung

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Sling-Trainer kann zu Beschädigungen führen. Bitte verwende keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten, sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese genannten Gegenstände können die Oberfläche Deines Sling-Trainers beschädigen.

Entsorgung

Sling-Trainer entsorgen:
Bitte entsorge den Sling-Trainer entsprechend der in Deinem Land geltenden Gesetze und Bestimmungen zur Entsorgung.
Verpackung entsorgen:
Die Verpackung entsorgst Du sortenrein. Papier und Pappe zum Altpapier geben.

Technische Daten

Modell-Nr.: Sling-Trainer-Premium
EAN: 4260199050590
Gewicht: ca. 1,04 kg
Max. Belastbarkeit: 160 kg

Sicherer Aufbau - Das solltest du beachten:

Verankerung an der Tür (nicht für Glastüren geeignet)

- A** Die Türankerrolle kommt immer auf die Außenseite der Tür, also die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
- B** Die Trainingsseite Deines Sling-Trainers muss immer die Türinnenseite sein, damit das Verletzungsrisiko durch das Öffnen von Türen vermindert wird. Hänge die Türankerrolle mittig von der Tür ein und schließe die Tür.

Längeneinstellungen

- C** Zum Verkürzen drücke die Schnalle eines Gurtbands auf und ziehe das Band an der schwarzen Lasche zur gewünschten Länge. Danach lässt du die Schnalle wieder zuschnappen. Wiederhole dies bei dem anderen Gurtband. Zum Verlängern nimmst du beide Gurtbänder in die Hand und ziehst sie straff. Ziehe sie so weit, bis du die gewünschte Länge hast.

Füße in die Fußhalterung stellen

- D** Für Übungen in der Rückenlage setze Dich mit dem Gesicht zum Sling-Trainer und halt die Fußhalterung fest. Lege dich auf den Boden und stelle beide Fersen gleichzeitig in die Fußhalterung. Danach drücke beide Fersen durch und strecke die Beine aus.
- E** Für Übungen in der Bauchlage setze dich mit dem Gesicht zum Sling-Trainer gewandt hin. Lege den rechten Fuß in die linke Fußhalterung. Danach hebe den linken Fuß über das rechte Bein und leg den Fuß in die rechte Fußhalterung. Nun drehst Du Dich nach rechts auf den Bauch, die Füße in den Fußhalterungen drehen sich dabei mit.



A



B



C



D



E

Push Up



Kräftigung der Brustmuskulatur und der Schultern

Startposition S: Stelle Dich mit dem Rücken zur Tür und die Füße nebeneinander. Halte die Handgriffe des Sling-Trainers mit ausgestreckten Armen nach unten. Sollten die Gurtbänder an Deinen Armen reiben, halte die Arme höher, sodass die Arme in Höhe des Kopfes sind.

Aktion A: Neige Dich soweit nach vorne, bis Deine Arme angewinkelt sind. Halte kurz diese Stellung. Drücke Dich dann wieder nach hinten, bis die Arme durchgestreckt sind.

Lat Pull



Kräftigung von Rücken-, Rumpf- und Armmuskulatur

Startposition S: Stelle Dich mit geschlossenen Füßen und dem Gesicht zur Tür und halte die Handgriffe mit nach vorn auf Schulterhöhe ausgestreckten Armen. Lehne Dich zurück und gehe gleichzeitig nach vorne, bis Du eine schräge Körperhaltung einnimmst.

Aktion A: Ziehe Deinen Körper nach vorne, bis die Arme angewinkelt sind. Halte Dich kurz in dieser Stellung. Danach neigst du Dich langsam nach hinten, bis Deine Arme wieder durchgestreckt sind.

Reverse Fly



Kräftigung von Schultern und Nacken

Startposition S: Stelle Dich mit dem Gesicht zur Tür. Halte die Handgriffe und lehne Dich zurück bis Du eine schräge Haltung hast und strecke die Arme nach oben durch.

Aktion A: Strecke die Arme nach vorne aus, sodass Deine Arme parallel zum Boden sind. Die Handinnenflächen zeigen zueinander, als ob Du klatschen möchtest. Öffne Die Arme nach hinten bis Deine Arme eine gerade Linie mit Deiner Schulterachse bilden. Wiederhole diese Auf-und-Zu-Bewegung.



Verletzungsgefahr

- Wenn Du mit dem Sling-Trainer unsachgemäß umgehst, kann es zu Verletzungen kommen.
- Befestige den Sling-Trainer immer richtig, ansonsten kann es zu Stürzen kommen.
- Gehe sicher, dass Dein Trainingsplatz groß genug und rutschfest ist.

Kniebeuge / Squat



Straffung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Startposition S: Stelle Dich mit dem Gesicht zur Tür und halte die Handgriffe des Sling-Trainers. Du solltest soweit von der Tür entfernt stehen, dass die Gurtbänder straff sind. Lehne Dich nun leicht nach hinten.

Aktion A: Stelle Dich in eine schulterbreite und aufrechte Position. Dein Gewicht liegt auf der Ferse und Dein Blick ist nach vorne gerichtet. Gehe in die Hocke, bis Du kurz über dem Boden bist und drücke Dich danach mit Kraft aus der Ferse hoch. Während der gesamten Übung muss der Rücken gerade bleiben.

Beinbeugen / Hamstring Curl



Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Rumpfes

Startposition S: Lege Dich mit geradem Rücken auf den Boden und stelle die Füße mit der Ferse in die Fußhalterung und die Spitzen in die Griffschlaufe. Deine Arme liegen neben dem Körper und die Handflächen in Richtung Boden.

Aktion A: Presse nun die Fersen nach unten und winkle die Beine an, bis Deine Knie nach oben zeigen. Halte kurz diese Stellung und strecke Deine Beine danach wieder langsam aus.

Bergsteiger / Mountain Climber



Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur

Startposition S: Platziere Deine Füße in der Fußhalterung und beuge Dich in eine Liegestützen-Position. Lass Deinen Rücken während der Übung gerade.

Aktion A: Ziehe ein Knie soweit wie möglich in Richtung Brust und das andere Bein bleibt gestreckt. Strecke nun das angewinkelte Knie durch und ziehe das andere soweit wie möglich zur Brust.



Verletzungsgefahr

- Wenn Du mit dem Sling-Trainer unsachgemäß umgehst, kann es zu Verletzungen kommen.
- Befestige den Sling-Trainer immer richtig, ansonsten kann es zu Stürzen kommen.
- Gehe sicher, dass Dein Trainingsplatz groß genug und rutschfest ist.

Hüftstrecker / Hip Raise

Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur



Startposition S: Lege Dich auf den Boden und strecke Deine Arme dicht neben Deinem Körper aus. Stelle die Füße in die Fußhalterung und winkle die Beine an.

Aktion A: Hebe den Körper so, dass Gesäß und Rücken sich vom Boden abheben. Die Hände und Arme bleiben neben dem Körper liegen. Der Körper ist voll angespannt. Halte kurz diese Position und lege dann den Körper wieder ab.

Suspended Crunch

Kräftigung des gesamten Oberkörpers



Startposition S: Nehme eine Liegestützen-Position ein. Lege Deine Füße in die Fußhalterung.

Aktion A: Winkle Deine Knie an und ziehe diese entweder nach vorn zwischen die Arme oder seitlich bis zu den Ellenbogen. Danach streckst du die Beine wieder aus. Während der gesamten Übung sollten die Beine nicht auf den Boden kommen.



Verletzungsgefahr

- Wenn Du mit dem Sling-Trainer unsachgemäß umgehst, kann es zu Verletzungen kommen.
- Befestige den Sling-Trainer immer richtig, ansonsten kann es zu Stürzen kommen.
- Gehe sicher, dass Dein Trainingsplatz groß genug und rutschfest ist.

Wichtige Hinweise für die Nutzung im Freien

Befestigung an Objekten in der Natur

Damit Du den Sling-Trainer auch im freien nutzen kannst solltest Du folgende Hinweise beachten.

Zunächst suchst Du Dir ein feststehendes Objekt, das Dein Körpergewicht tragen kann. Überprüfe dies bitte, bevor Du mit den Übungen startest, damit ein sicheres Training gewährleistet werden kann.

Wenn Du den Sling-Trainer an Bäumen nutzen möchtest, achte darauf, dass die Äste stark genug sind und nicht abbrechen, während Du Deine Übungen machst. Empfehlenswert ist hierbei auch ein Baumschutz, damit am Baum keine Schäden entstehen.

Lege die Schlaufe um einen Ast, eine Stange oder etwas vergleichbares. Die Höhe sollte mindestens 2,10 m betragen. Achte darauf, wenn Du den Sling-Trainer an einem glatten Gegenstand anbringen willst, dass Du die Schlaufe mit dem Haltegurt mehrmals darum wickelst und erst dann den Karabiner in die Schlaufe hakst, damit der Sling-Trainer während den Übungen nicht verrutscht.



F

F Hake den Karabiner nur in die dafür vorgesehenen Schlaufen, ansonsten besteht Verletzungsgefahr.



Verletzungsgefahr

- Wenn Du mit dem Sling-Trainer unsachgemäß umgehst, kann es zu Verletzungen kommen.
- Befestige den Sling-Trainer immer richtig, ansonsten kann es zu Stürzen kommen.
- Gehe sicher, dass Dein Trainingsplatz groß genug und rutschfest ist.

Weitere Informationen

Allgemeines

Diese Anleitung gehört zu diesem Sling-Trainer. Sie enthält wichtige Informationen zur Handhabung, Sicherheit und Bedienung. Diese Anleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Bei Nichtbeachten der Anleitung können Schäden entstehen. Bewahre die Anleitung gut auf.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Sling-Trainer ist ein Fitnessgerät und ausschließlich für den privaten Gebrauch zu verwenden. Dieses Gerät ist nicht für Kinder geeignet und sollte nur wie in der Anleitung beschrieben verwendet werden. Jede andere Verwendung kann zu Schäden führen.
Hersteller und Händler

übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind. Wir übernehmen keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden

Kinder und eingeschränkte Personen

Kinder dürfen weder mit dem Gerät noch mit dem Verpackungsmaterial spielen. Dieses Fitnessgerät ist für körperlich oder geistig behinderte Personen nicht geeignet. Unter Beaufsichtigung können Kinder sowie Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten den Sling-Trainer verwenden.

Verletzungsgefahr

Ein unsachgemäßer Umgang kann zu Verlet-

zungen führen. Eine nicht richtige Verankerung des Sling-Trainers kann zu gefährlichen Stürzen führen. Stelle sicher, dass Dein Trainingsplatz genug freien Raum bietet, da es sonst zu Verletzungen kommen kann. Achte ebenfalls darauf, dass der Untergrund rutschfest ist.

Beschädigungsgefahr

Eine nicht sachgemäße Handhabung des Sling-Trainers kann zu Beschädigungen führen. Achte darauf, dass Du das Gerät nicht an scharfen Kanten oder unter extrem klimatischen Bedingungen verwendest. Verwende den Sling-Trainer nicht, wenn er Löcher oder Risse im Gurtband aufweist, die Metallteile Risse oder Beulen haben oder die Nähte ausreißen.
Bitte kontrolliere dies vor jedem Training.



SLING-LINERS (Cargo-Drechsler) | Am Rodland 12
34346 Hann. Münden (Germany)
Telefon: +49 (0) 5541 709811 | Telefax: +49 (0) 5541 709815
eMail: marvin@sling-liners.de

