



SLINGTRAINER

DE **Danke, dass Sie sich für den Slingtrainer der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.**

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde für die Anwendung im Krafttraining und zum Muskelaufbau entwickelt. Verwenden Sie den Slingtrainer nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet. **Lieferumfang:** Slingtrainer, Türanker, grüner Zubehörgurt, Aufbewahrungstasche, Hinweissschild.

Allgemeine Warnhinweise:

Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen.

Wenn das Gurtband, die Metallteile oder die Nähte Schäden aufweisen, dürfen Sie den Slingtrainer nicht mehr verwenden. Sturzgefahr: Verwenden Sie stets das mitgelieferte Hinweissschild und bringen Sie es an der entgegengesetzten Seite der Türe an.

Stellen Sie die Eignung Ihres Trainingsplatzes für die Benutzung des Slingtrainers sicher: Nicht an dünnen Schranktüren, Schiebetüren oder Glastüren verwenden. Befestigen Sie den Slingtrainer nicht an scharfkantigen Objekten.

Eine fehlerhafte Verankerung des Slingtrainers kann zu Stürzen führen.

Befestigen Sie die Türhalterung immer entgegen der Öffnungsrichtung! Vergewissern Sie sich, dass die Tür geschlossen ist. Schließen Sie die Tür möglichst ab.

Beachten Sie, dass die Tür durch die Metallteile des Slingtrainers beschädigt werden kann. Lassen Sie das Gerät nicht gegen die Tür schwingen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Der Slingtrainer ist kein Spielzeug.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen. Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus. Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

Anleitung:

Montage an Türen

Stellen Sie sicher, dass der Befestigungspunkt sicher und stabil ist und Ihr Körpergewicht tragen kann. **Achtung, maximales Nutzergewicht 120kg.**

Platzieren Sie den Türanker in der Mitte der Türaußenseite und schließen Sie die Tür.

Haken Sie den Karabiner des Slingtrainers in die Schlaufe des Türankers ein.

Passen Sie die Länge der Gurtbänder auf Ihre Übungen an.

Einstellen der Gurtbänder

Verlängern: Drücken Sie den Hebel der Metallschnalle des Gurtbandes nach unten, so dass Sie die Gurtbänder in der Länge verstellen können. Ziehen Sie am schwarzen Gurt, der unterhalb des kurzen, grünen Gurtstücks liegt, um die Länge des Gurtbands zu vergrößern. Lassen Sie den Hebel der Metallschnalle los, wenn die Gurtbänder die gewünschte Länge haben. Der Gurt ist wieder fest eingespannt.

Verkürzen: Drücken Sie den Hebel der Metallschnalle des Gurtbandes nach unten, so dass Sie die Gurtbänder in der Länge verstellen können. Ziehen Sie am Ende des kurzen, grünen Gurts, um die Länge des Gurtbands zu verkleinern. Lassen Sie den Hebel der Metallschnalle los, wenn die Gurtbänder die gewünschte Länge haben. Der Gurt ist wieder fest eingespannt.

Montage an Stangen

Legen Sie den grünen Zubehörgurt um die Stange wickeln Sie ihn mehrfach um den Befestigungspunkt. Dadurch passen Sie die Länge an.

Führen Sie nun das Ende des Zubehörgurts durch den Karabiner und ziehen Sie das Gurtende fest.

Haken Sie anschließend den Karabiner des Slingtrainers in eine der Schlaufen des Zubehörgurts ein. Anhand der verschiedenen Positionen der Schlaufen ist die Länge anpassbar.

Passen Sie nun die Länge der Gurtbänder des Slingtrainers abgestimmt auf Ihre Übungen an.

Lagerung, Reinigung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel, sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände. Reinigen Sie den Slingtrainer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und lassen Sie ihn anschließend vollständig trocknen. Überprüfen Sie den Slingtrainer vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Wenn das Gurtband, die Metallteile oder die Nähte Schäden aufweisen, dürfen Sie den Slingtrainer nicht mehr verwenden. Verwenden Sie den Slingtrainer nur in einwandfreiem Zustand.

Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung.

Entsorgung

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen.

EN **Thank you for choosing the SCHILDKRÖT sling trainer.**

Intended use: This device was developed for use in strength training and muscle building. Only use the sling trainer as described in the instructions. The instructions are an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also include this user manual. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

Scope of delivery: sling trainer, door anchor, green accessory strap, storage bag, information sign.

General warnings:

Before using the device, read the instructions carefully and observe the safety instructions. Non-observance can lead to considerable property damage and personal injury.

If the webbing, its metal parts, or the seams are damaged, you may no longer use the sling trainer.

Fall hazard: Always use the information sign provided and place it on the opposite side of the door.

Make sure that your training place is suitable for using the sling trainer: do not use it on thin cupboard doors, sliding doors or glass doors. Do not attach the sling trainer to sharp-edged objects.

Incorrect anchoring of the sling trainer can lead to falls.

Always fasten the door anchor in the opposite direction of the opening direction! Make sure the door is closed. If possible, lock the door.

Note that the door can be damaged by the metal parts of the sling trainer. Do not allow the device to swing against the door. Always keep out of the reach of children. The sling trainer is not a toy.

Wear appropriate athletic attire, never jewellery. Tie up long hair.

Always perform all exercises with full concentration.

Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water.

Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness or shortness of breath.

In the event of injuries or previous illnesses, please consult a doctor. These instructions do not replace specialist medical advice.

Instructions:

Mounting on doors

Make sure the attachment point is secure, stable and able to support your body weight. **Attention, maximum user weight 120kg.**

Place the door anchor in the center of the outer side of the door and close the door.

Hook the carabiner of the sling trainer into the loop of the door anchor.

Adjust the length of the straps to suit your exercises.

Adjusting the webbing

Lengthen: Press down the lever of the webbing metal buckle so that you can adjust the length of the webbing. Pull the black strap underneath the short piece of green strap to increase the length of the webbing. Release the metal buckle lever when the webbing is at the desired length. The belt is tightened again.

To shorten: push the lever of the metal buckle of the webbing down so that you can adjust the length of the webbing. Pull the end of the short, green strap to decrease the length of the webbing. Release the metal buckle lever when the webbing is at the desired length. The belt is tightened again.

Mounting on poles

Place the green accessory strap around the pole and wrap it around it several times. This will adjust the length. Now thread the end of the accessory strap through the carabiner and tighten the strap end.

Hook the carabiner of the sling trainer into one of the loops of the accessory belt. The length can be adjusted by using the different positions of the loops.

Now adjust the length of the straps of the sling trainer to suit your exercises.

Storage, cleaning and maintenance:

Do not use any detergents or sharp or metallic cleaning objects for cleaning. If necessary, clean the sling trainer with a damp cloth and then allow it to dry completely.

Check the sling trainer for damage, cracks and wear before and after each workout. If the webbing, the metal parts or the seams are damaged, you may no longer use the sling trainer. Only use the sling trainer when it is in perfect condition.

Store the product in a dry and safe place. Protect the product from UV radiation, direct sunlight, heat sources and dirt. Protect the product from moisture and extreme heat or cold.

Disposal

Dispose of the packaging by type and in accordance with the disposal regulations applicable in your country.

FR **Merci d'avoir choisi le harnais d'entraînement SCHILDKRÖT.**

Utilisation prévue: cet équipement de sport a été développé pour être utilisé dans le cadre de l'entraînement en force et du renforcement musculaire. Utilisez uniquement le harnais d'entraînement comme décrit dans les instructions. Les instructions font partie intégrante du produit. Si vous cédez le produit à des tiers, veuillez également joindre ce mode d'emploi. Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.

Contenu de la livraison : sangle d'entraînement, ancre de porte, sangle d'accessoire verte, sac de rangement, panneau d'information.

Avertissements généraux :

Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement les instructions et respectez les consignes de sécurité. Le non-respect peut entraîner des dommages matériels et corporels considérables. Si la sangle, ses parties métalliques ou les coutures sont endommagées, vous ne pouvez plus utiliser le harnais d'entraînement.

Risque de chute : Utilisez toujours l'étiquette d'information fournie et placez-la du côté opposé de la porte.

Assurez-vous que votre lieu d'entraînement est adapté à l'utilisation de l'élingue : ne l'utilisez pas sur des portes d'armoires fines, des portes coulissantes ou des portes vitrées. Ne fixez pas le harnais d'entraînement à des objets tranchants.

Un ancrage incorrect du harnais d'entraînement peut entraîner des chutes.

Fixez toujours l'ancre de porte dans le sens opposé au sens d'ouverture! Assurez-vous que la porte est fermée. Si possible, verrouillez la porte.

Notez que la porte peut être endommagée par les parties métalliques de l'entraîneur de sangle. Ne laissez pas l'appareil se balancer contre la porte.

Tenir toujours hors de la portée des enfants. Le sling trainer n'est pas un jouet.

Art. No.			
960026	180cm	4cm	120kg

Portez une tenue de sport appropriée, jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs.

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou un essoufflement.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical spécialisé.

Instructions générales :

Montage sur portes

Assurez-vous que le point de fixation est sécurisé, stable et capable de supporter votre poids corporel. **Attention, poids maximum utilisateur 120kg.**

Placez l'ancre de porte au centre du côté extérieur de la porte et fermez la porte.

Accrochez le mousqueton du harnais d'entraînement dans la boucle de l'ancrage de la porte.

Ajustez la longueur des sangles en fonction de vos exercices.

Réglage de la sangle

Pour allonger : Appuyez sur le levier de la boucle métallique de la sangle pour pouvoir régler la longueur de la sangle. Tirez la sangle noire sous le petit morceau de sangle verte pour augmenter la longueur de la sangle. Relâchez le levier de la boucle métallique lorsque la sangle atteint la longueur souhaitée. La ceinture est à nouveau resserrée.

Pour raccourcir : poussez le levier de la boucle métallique de la sangle vers le bas afin de pouvoir régler la longueur de la sangle. Tirez sur l'extrémité de la courte sangle verte pour réduire la longueur de la sangle. Relâchez le levier de la boucle métallique lorsque la sangle atteint la longueur souhaitée. La ceinture est à nouveau resserrée.

Montage sur poteaux

Placez la sangle d'accessoire verte autour du poteau et enroulez-la plusieurs fois autour. Cela ajustera la longueur.

Enfilez maintenant l'extrémité de la sangle de l'accessoire dans le mousqueton et serrez l'extrémité de la sangle.

Accrochez le mousqueton du harnais d'entraînement dans l'une des boucles de la ceinture accessoire. La longueur peut être ajustée en utilisant les différentes positions des boucles. Ajustez maintenant la longueur des sangles du sling trainer en fonction de vos exercices.

Rangement, nettoyage et entretien :

N'utilisez pas de produits de nettoyage ou d'objets de nettoyage pointus ou métalliques pour le nettoyage. Si nécessaire, nettoyez le harnais d'entraînement avec un chiffon humide, puis laissez-le sécher complètement.

Vérifiez que le harnais d'entraînement n'est pas endommagé, fissuré et usé avant et après chaque séance d'entraînement. Si la sangle, les pièces métalliques ou les coutures sont endommagées, vous ne pouvez plus utiliser le harnais d'entraînement. N'utilisez le harnais d'entraînement que lorsqu'il est en parfait état.

Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de la chaleur ou du froid extrême.

Disposition

Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.

IT **Grazie per aver scelto l'allenatore a sospensione di SCHILDKRÖT.**

Uso previsto: questa attrezzatura sportiva è stato sviluppato per l'uso nell'allenamento della forza e nello sviluppo muscolare. Utilizzare l'allenatore solo come descritto nelle istruzioni. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si dà questo prodotto ad altre persone, allegare anche questo manuale d'uso. Questo prodotto è stato progettato esclusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.

Fornitura: allenatore, ancoraggio per porta, cinghia verde, custodia, segno informativo.

Avvertenze generali:

Prima di usare il dispositivo, leggere attentamente le istruzioni e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza può causare gravi danni e lesioni alla persona.

Se la cinghia, le sue parti metalliche o le cuciture sono danneggiate, non puoi più utilizzare l'allenatore.

Rischio di caduta: utilizzare sempre il segno informativo fornito e posizionarlo sul lato opposto della porta.

Assicurarsi che il tuo luogo di allenamento sia adatto all'utilizzo del allenatore: non utilizzarlo su ante sottili di armadi, ante scorrevoli o ante in vetro. Non posizionare l'allenatore a oggetti appuntiti.

L'errato ancoraggio dell'imbracatura può causare cadute.

Fissare l'ancoraggio della porta sempre nella direzione opposta a quella di apertura! Assicurarsi che la porta sia chiusa. Se possibile, chiude e a chiave la porta.

Si noti che la porta può essere danneggiata dalle parti metalliche dell'allenatore. Non lasciare che il dispositivo oscilli contro la porta.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. L'allenatore non è un giocattolo.

Indossare un abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Legare i capelli lunghi.

Eseguire sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione.

Eseguire tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respirare con calma e regolarmente. Bevette abbastanza acqua.

Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di dolore, vertigini o mancanza di respiro.

In caso di lesioni o malattie pregresse, consultare un medico. Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.

Istruzioni:

Montaggio su porte

Assicurarsi che il punto di attacco sia sicuro, stabile e in grado di sostenere il tuo peso corporeo. **Attenzione, peso massimo utente 120 kg.**

Posizionare l'ancora della porta al centro del lato esterno della porta e chiudere la porta.

Inserire il moschettone dell'allenatore all'anello dell'ancoraggio della porta.

Regolare la lunghezza delle cinghie in base ai tuoi esercizi.

Regolazione della cinghia

Per allungare: premere la leva della fibbia metallica della cinghia in modo da poter regolare la lunghezza. Tirare la cinghia nera sotto il pezzo corto di cinghia verde per aumentare la lunghezza. Rilasciare la leva della fibbia in metallo quando la cinghia è alla lunghezza desiderata. La cintura viene tesa di nuovo.

Per accorciare: spingere la leva della fibbia metallica della cinghia verso il basso per poter regolare la lunghezza. Tirare l'estremità della cinghia verde corto per ridurre la lunghezza. Rilasciare la leva della fibbia in metallo quando la cinghia è alla lunghezza desiderata. La cintura viene tesa di nuovo.

Montaggio su pali

Posizionare la cinghia verde attorno al palo e avvolgila attorno più volte. Questo regolerà la lunghezza.

Quindi inserire l'estremità del cinturino attraverso il moschettone e stringere l'estremità.

Agganciare il moschettone dell'allenatore a uno dei passanti della cintura. La lunghezza può essere regolata utilizzando le diverse posizioni dei passanti.

Ora regolare la lunghezza delle cinghie dell'allenatore per svolgere i vostri esercizi.

Stoccaggio, pulizia e manutenzione:

Non utilizzare detergenti o oggetti taglienti o metallici per la pulizia. Se necessario, pulire l'allenatore con un panno umido e lasciarlo asciugare completamente.

Controllare l'allenatore per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento. Se la cinghia, le parti metalliche o le cuciture sono danneggiate, non puoi più utilizzare l'allenatore. Utilizzare l'allenatore solo in perfette condizioni.

Preservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dallo sporco. Proteggere il prodotto dall'umidità e dal caldo o dal freddo estremi.

Eliminazione

Smaltire il prodotto, in base al tipo e alle norme di separazione dei rifiuti vigenti nel proprio paese.

ES **Gracias por elegir el entrenador en suspensión de SCHILDKRÖT.**

Uso previsto: este equipo deportivo fue desarrollado para usar en el entrenamiento de fuerza y desarrollo muscular. Utilice el entrenador únicamente como se describe en las instrucciones. Las instrucciones son una parte integral del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya también este manual de usuario. Este producto fue diseñado solo para uso privado. No es adecuado para uso comercial.

Volumen de suministro: entrenador en suspensión, anclaje de puerta, correa verde, bolsa de almacenamiento, señal de información.

Advertencias generales:

Antes de usar el dispositivo, lea atentamente las instrucciones y observe las indicaciones de seguridad. El incumplimiento puede provocar daños materiales considerables y lesiones personales.

Si la correa, sus partes metálicas o las costuras están dañadas, ya no podrá usar el entrenador en suspensión.

Peligro de caída: utilice siempre el señal de información proporcionado y colóquelo en el lado opuesto de la puerta.

Asegúrese de que su lugar de entrenamiento sea adecuado para usar el entrenador en suspensión: no lo use en puertas delgadas de armarios, puertas corredizas o puertas de vidrio. No sujete el entrenador a objetos con bordes afilados.

El anclaje incorrecto del sling trainer puede provocar caídas.

¡Fije siempre el anclaje de la puerta en el lado opuesto a la dirección de apertura! Asegúrese de que la puerta esté cerrada. Si es posible, cierre la puerta con la llave.

Tenga en cuenta que la puerta puede dañarse con las piezas metálicas del entrenador. No permita que el dispositivo se balancee contra la puerta.

Mantener siempre fuera del alcance de los niños. El entrenador en suspensión no es un juguete.

Use ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el pelo largo.

Realice siempre todos los ejercicios con plena concentración. Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento.

Respira tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.

Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta dolor, mareos o dificultad para respirar.

En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Estas instrucciones no reemplazan el consejo médico especializado.

Instrucciones:

Montaje en puertas

Asegúrese de que el punto de fijación sea seguro, estable y capaz de soportar el peso de su cuerpo. **Atención, peso máximo del usuario 120 kg.**

Coloque el anclaje de la puerta en el centro del lado exterior de la puerta y cierre la puerta.

Enganche el mosquetón del entrenador en suspensión en el lazo del anclaje de la puerta.

Ajuste la longitud de las correas para adaptarse a sus ejercicios.

Ajuste de la correa

Para alargar: presione hacia abajo la palanca de la hebilla de metal de la correa para que pueda ajustar la longitud de la correa. Tire la correa negra debajo del trozo corto de correa verde para aumentar la longitud. Suelte la palanca de la hebilla de metal cuando la correa tenga la longitud deseada. El cinturón se vuelve a apretar.

Para acortar: empuje la palanca de la hebilla de metal de la correa hacia abajo para que pueda ajustar la longitud de la correa. Tire el extremo de la correa verde corta para disminuir la longitud. Suelte la palanca de la hebilla de metal cuando la correa tenga la longitud deseada. El cinturón se vuelve a apretar.

Montaje en postes

Coloque la correa verde alrededor del poste y envuélvala alrededor varias veces. Esto ajustará la longitud.

Ahora pase el extremo de la correa accesoria a través del mosquetón y apriete el extremo de la correa.

Enganche el mosquetón del sling trainer en uno de los bucles del cinturón. La longitud se puede ajustar utilizando las diferentes posiciones de los bucles.

Ahora ajuste la longitud de las correas del entrenador para que se adapte a sus ejercicios.

Almacenamiento, limpieza y mantenimiento:

No utilice productos de limpieza ni objetos de limpieza afilados o metálicos. Si es necesario, limpie el entrenador con un paño húmedo y luego deje que seque por completo.

Revise el entrenador de cabestrillo en busca de daños, grietas y desgaste antes y después de cada utilización. Si la cincha, las piezas metálicas o las costuras están dañadas, ya no podrá utilizar el entrenador. Solo use el entrenador en suspensión cuando esté en perfectas condiciones.

Guarde el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación UV, la luz solar directa, las fuentes de calor y la suciedad. Proteja el producto de la humedad y del calor o frío extremos.

Eliminación

Deseche el embalaje por tipo y de acuerdo con las normas de eliminación de basura aplicables en su país.

PT
Obrigado por escolher o sling trainer SCHILDKRÖT. Uso pretendido: Este equipamento esportivo foi desenvolvido para uso em treinamento de força e construção muscular. Use o sling trainer apenas conforme descrito nas instruções. As instruções são parte integrante do produto. Se você repassar o produto a terceiros, inclua também este manual do usuário. Este produto foi concebido apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.

Escopo de entrega: sling trainer, âncora de porta, alça de acessório verde, bolsa de armazenamento, sinal de informação.

Avisos gerais:

Antes de usar o dispositivo, leia atentamente as instruções e observe as instruções de segurança. A não observância pode levar a danos materiais consideráveis e ferimentos pessoais.

Se o cinto, suas partes metálicas ou as costuras estiverem danificadas, você não poderá mais usar o sling trainer.

Perigo de queda: Use sempre a etiqueta informativa fornecida e coloque-a no lado oposto da porta.

Certifique-se de que o seu local de treino é adequado para a utilização do sling trainer: não o utilize em portas finas de armários, portas de correr ou portas de vidro. Não prenda o sling trainer em objetos pontiagudos.

A ancoragem incorreta do sling trainer pode levar a quedas.

Fixe sempre a ancoragem da porta no sentido oposto ao sentido de abertura! Certifique-se de que a porta está fechada. Se possível, tranque a porta.

Observe que a porta pode ser danificada pelas partes metálicas do sling trainer. Não permita que o dispositivo balance contra a porta.

Mantenha sempre fora do alcance das crianças. O sling trainer não é um brinquedo.

Use roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Amarre o cabelo comprido.

Sempre realize todos os exercícios com total concentração.

Realize todos os exercícios em um ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água.

Pare de se exercitar imediatamente se sentir dor, tontura ou falta de ar.

Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Estas instruções não substituem o aconselhamento médico especializado.

Instruções:

Montagem em portas

Certifique-se de que o ponto de fixação esteja seguro, estável e capaz de suportar o peso do seu corpo.
Atenção, peso máximo do usuário 120kg.

Coloque a âncora da porta no centro do lado externo da porta e feche a porta.

Enganche o mosquetão do sling trainer no laço da âncora da porta.

Ajuste o comprimento das tiras para se adequar aos seus exercícios.

Ajustando a correia

Alongar: Pressione a alavanca da fivela de metal da correia para que você possa ajustar o comprimento da correia. Puxe a tira preta por baixo do pedaço curto de tira verde para aumentar o comprimento da fita. Solte a alavanca da fivela de metal quando a correia estiver no comprimento desejado. O cinto é apertado novamente.

Para encurtar: empurre a alavanca da fivela de metal do cinto para baixo para que você possa ajustar o comprimento do cinto. Puxe a ponta da tira curta e verde para diminuir o comprimento da fita. Solte a alavanca da fivela de metal quando a correia estiver no comprimento desejado. O cinto é apertado novamente.

Montagem em postes

Coloque a alça de acessório verde ao redor do poste e enrole-a várias vezes. Isso ajustará o comprimento. Agora passe a extremidade da alça de acessórios pelo mosquetão e aperte a extremidade da alça.

Encaixe o mosquetão do sling trainer em uma das presilhas do cinto de acessórios. O comprimento pode ser ajustado usando as diferentes posições dos laços.

Agora ajuste o comprimento das tiras do sling trainer para se adequar aos seus exercícios.

Armazenamento, limpeza e manutenção:

Não use agentes de limpeza ou objetos de limpeza afiados ou metálicos para limpeza. Se necessário, limpe o sling trainer com um pano húmido e deixe-o secar completamente.

Verifique o sling trainer quanto a danos, rachaduras e desgaste antes e depois de cada treino. Se o cinto, as partes metálicas ou as costuras estiverem danificadas, não poderá mais usar o sling trainer. Use o sling trainer apenas quando estiver em perfeitas condições.

Armazenar o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, fontes de calor e sujeira. Proteja o produto da umidade e do calor ou frio extremos.

Disposição

Descarte a embalagem por tipo e de acordo com os regulamentos de descarte aplicáveis em seu país.

NL
Dank u voor het kiezen van de SCHILDKRÖT slingtrainer.

Beoogd gebruik: Dit sporttoestel is ontwikkeld voor gebruik bij krachttraining en spieropbouw. Gebruik de slingtrainer alleen zoals beschreven in de instructies. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, voeg dan ook deze gebruikershandleiding toe. Dit product is uitsluitend ontworpen voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.
Leveringsomvang: slingtrainer, deuranker, groene accessoireriem, opbergtas informatie teken.
Algemene waarschuwingen:

Lees voor gebruik van het apparaat de instructies aandachtig door en neem de veiligheidsinstructies in acht. Het niet in acht nemen kan leiden tot aanzienlijke materiële schade en persoonlijk letsel.

Als de band, de metalen delen of de naden beschadigd zijn, mag u de slingtrainer niet meer gebruiken.

Valgevaar: Gebruik altijd het meegeleverde informatielabel en plaats dit aan de andere kant van de deur.

Zorg ervoor dat je trainingsplek geschikt is voor het gebruik van de slingtrainer: gebruik hem niet op dunne kastdeuren, schuifdeuren of glazen deuren. Bevestig de slingtrainer niet aan voorwerpen met scherpe randen.

Een onjuiste verankering van de slingtrainer kan tot vallen leiden.

Bevestig het deuranker altijd in tegengestelde richting van de openingsrichting! Zorg ervoor dat de deur gesloten is. Doe indien mogelijk de deur op slot.

Houd er rekening mee dat de deur beschadigd kan raken door de metalen delen van de slingtrainer. Laat het apparaat niet tegen de deur zwaaien.

Altijd buiten het bereik van kinderen houden. De slingtrainer is geen speelgoed.

Draag geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast. Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit. Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem rustig en regelmatig. Drink voldoende water.

Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart.

Raadpleeg bij blessures of eerdere ziektes een arts. Deze instructies zijn geen vervanging voor medisch specialistisch advies.

Instructies:

Montage op deuren

Zorg ervoor dat het bevestigingspunt stevig en stabiel is en uw lichaamsgewicht kan dragen.
Waarschuwing, maximaal gebruikersgewicht 120kg.

Plaats het deuranker in het midden van de buitenzijde van de deur en sluit de deur.

Haak de karabijnhaak van de slingtrainer in de lus van het deuranker.

Pas de lengte van de riemen aan uw oefeningen aan.

De singelband aanpassen

Verlengen: Druk de hendel van de metalen gesp van de band naar beneden zodat u de lengte van de band kunt aanpassen. Trek de zwarte riem onder het korte stuk groene riem om de lengte van de singelband te vergroten. Laat de metalen gesphendel los wanneer de band op de gewenste lengte is. De riem wordt weer gespannen.

Inkorten: duw de hendel van de metalen gesp van de band naar beneden zodat u de lengte van de band kunt aanpassen. Trek aan het uiteinde van de korte, groene riem om de lengte van de band te verkleinen. Laat de metalen gesphendel los wanneer de band op de gewenste lengte is. De riem wordt weer gespannen.

Montage op palen

Plaats de groene accessoireriem om de paal en wikkel deze er meerdere keren omheen. Hiermee wordt de lengte aangepast.

Rijg nu het uiteinde van de accessoireriem door de karabijnhaak en draai het uiteinde van de riem vast.

Haak de karabijnhaak van de slingtrainer in een van de lussen van de accessoireriem. De lengte kan worden aangepast door gebruik te maken van de verschillende posities van de lussen. Pas nu de lengte van de banden van de slingtrainer aan uw oefeningen aan.

Opslag, reiniging en onderhoud:

Gebruik voor de reiniging geen reinigingsmiddelen of scherpe of metalen reinigingsmiddelen. Reinig de slingtrainer indien nodig met een vochtige doek en laat hem vervolgens volledig drogen.

Controleer de slingtrainer voor en na elke training op beschadigingen, scheuren en slijtage. Als het weefsel, de metalen delen of de naden beschadigd zijn, mag u de slingtrainer niet meer gebruiken. Gebruik de slingtrainer alleen als deze in perfecte staat is. Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Bescherm het product tegen vocht en extreme hitte of kou.

Beschikbaarheid

Gooi de verpakking weg per type en in overeenstemming met de in uw land geldende afvalverwerkingsvoorschriften.

SV
Tack för att du valde SCHILDKRÖT slingtrainer.

Avsedd användning: Denna sportutrustning har utvecklats för användning vid styrketräning och muskeluppbyggnad. Använd endast slingtrainern enligt anvisningarna. Instruktionerna är en integrerad del av produkten. Om du lämnar över produkten till tredje part, vänligen inkludera även denna bruksanvisning. Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Den är inte lämplig för kommersiellt bruk.
Leveransomfång: slingtrainer, dörrankare, grönt tillbehörsband, förvaringsväska informationsskylt.
Allmänna varningar:

Innan du använder enheten, läs instruktionerna noggrant och följ säkerhetsinstruktionerna. Underlåtenhet att följa kan leda till betydande egendomsskador och personskador. Om bandet, dess metalldelar eller sömmarna är skadade får du inte längre använda seletrainern. Fallrisk: Använd alltid den medföljande informationsetiketten och placera den på motsatt sida av dörren.

Se till att din träningsplats är lämplig för att använda slingtrainern: använd den inte på tunna skåpdörrar, skjutdörrar eller glasdörrar. Fäst inte slingtrainern på föremål med vassa kanter.

Felaktig förankring av slingtrainern kan leda till fall. Fäst alltid dörrrankaret i motsatt riktning mot öppningsriktningen! Se till att dörren är stängd. Lås dörren om möjligt.

Observera att dörren kan skadas av metalldelarna på slingtrainern. Låt inte enheten svänga mot dörren.

Förvara alltid utom räckhåll för barn. Slingtrainern är ingen leksak. Bär lämplig atletisk klädsel, aldrig smycken. Bind upp långt hår.

Utför alltid alla övningar med full koncentration. Utför alla övningar i ett jämnt och långsamt tempo. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten. Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andnöd.

Vid skador eller tidigare sjukdomar, kontakta läkare. Dessa instruktioner ersätter inte specialistläkare.
Instruktioner:

Montering på dörrar

Se till att fästpunkten är säker, stabil och kan stödja din kroppsvikt.
Observera, maximal användarvikt 120 kg.

Placera dörrrankaret i mitten av dörrens utsida och stäng dörren.

Haka fast karbinhaken på slingtrainern i öglan på dörrrankaret. Justera längden på remmarna så att de passar dina övningar.

Justering av bandet

Förläng: Tryck ner spaken på vävbandets metallspänne så att du kan justera längden på vävbandet. Dra den svarta remmen under den korta biten av gröna remmen för att öka längden på bandet. Släpp metallspännets spak när bandet är i önskad längd. Bältet dras åt igen.

För att förkorta: tryck ner spaken på bandets metallspänne så att du kan justera bandets längd. Dra i änden av den korta, gröna remmen för att minska längden på bandet. Släpp metallspännets spak när bandet är i önskad längd. Bältet dras åt igen.

Montering på stolpar

Placera den gröna tillbehörsremmen runt stängen och linda den runt den flera gånger. Detta kommer att justera längden. Trä nu änden av tillbehörsremmen genom karbinhaken och dra åt remmens ände.

Haka fast karbinhaken på slingtrainern i en av öglorna på tillbehörsbältet. Längden kan justeras genom att använda öglornas olika positioner.

Justera nu längden på remmarna på slingtrainern för att passa dina övningar.

Förvaring, rengöring och underhåll:

Använd en rengöringsmedel eller vassa eller metalliska rengöringsföremål för rengöring. Rengör slingtrainern vid behov med en fuktig trasa och låt den sedan torka helt.

Kontrollera slingtrainern för skador, sprickor och slitage före och efter varje träningspass. Om bandet, metalldelarna eller sömmarna är skadade får du inte längre använda seletrainern. Använd endast slingtrainern när den är i perfekt skick.

Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus, värmekällor och smuts. Skydda produkten från fukt och extrem värme eller kyla.

Förfogande

Kassera förpackningen efter typ och i enlighet med de avfallsföreskrifter som gäller i ditt land.

HR
Hvala vam što ste odabrali SCHILDKRÖT sling trenažer.

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za korištenje u treningu snage i izgradnji mišića. Sling trenažer koristite samo kako je opisano u uputama. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod proslijedite trećim stranama, priložite i ovaj korisnički priručnik. Ovaj proizvod je dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladno za komercijalnu upotrebu.

Opseg isporuke: trenažer za remen, sidro za vrata, zeleni remen za pribor, torba za pohranu informativni znak.

Opća upozorenja:

Prije uporabe uredajla pažljivo pročitajte upute i pridržavajte se sigurnosnih uputa. Nepridržavanje može dovesti do značajne materijalne štete i osobnih ozljeda.

Ako su traka, metalni dijelovi ili šavovi oštećeni, više ne smijete koristiti trenažer.

Opasnost od pada: Uvijek koristite isporučenu naljepnicu s informacijama i stavite je na suprotnu stranu vrata.

Provjerite je li vaše mjesto za vježbanje prikladno za korištenje sling trenažera: nemojte ga koristiti na tankim vratima ormara, kliznim vratima ili staklenim vratima. Ne pričvršćujte trenažer za remen na predmete s oštrim rubovima.

Neispravno sidrenje trenažera može dovesti do padova.

Sidro vrata uvijek pričvrstite u smjeru suprotnom od smjera otvaranja! Provjerite jesu li vrata zatvorena. Ako je moguće, zaključajte vrata.

Imajte na umu da se vrata mogu oštetiti metalnim dijelovima trenažera. Nemojte dopustiti da se uredaj ljulja prema vratima.

Uvijek čuvajte izvan dohvata djece. Sling trenažer nije igračka. Nosite odgovarajuću sportsku odjeću, nikako nakit. Zavežite dugu kosu.

Uvijek izvodite sve vježbe s punom koncentracijom. Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i redovito. Pijte dovoljno vode.

Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite bol, vrtoglavicu ili otežano disanje.

U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti, obratite se liječniku.

Ove upute ne zamjenjuju savjet stručnjaka.

Upute:

Montaža na vrata

Provjerite je li točka pričvršćivanja sigurna, stabilna i sposobna izdržati vašu tjelesnu težinu.
Pažnja, maksimalna težina korisnika 120 kg.

Postavite sidro za vrata na sredinu vanjske strane vrata i zatvorite vrata.

Zakačite karabiner trenažera za remen u omču sidra na vratima. Prilagodite duljinu naramenica kako bi odgovarale vašim vježbama.

Podešavanje trake

Produljite: Pritisnite prema dolje polugu metalne kopče remena tako da možete podesiti duljinu remena. Povucite crni remen ispod kratkog dijela zelene trake kako biste povećali duljinu remena. Otpustite polugu metalne kopče kada je traka na željenoj duljini. Pojas je ponovno zategnut.

Za skraćivanje: gurnite polugu metalne kopče trake prema dolje tako da možete podesiti duljinu trake. Povucite kraj kratkog, zelenog remena kako biste smanjili duljinu remena. Otpustite polugu metalne kopče kada je traka na željenoj duljini. Pojas je ponovno zategnut.

Montaža na stupove

Postavite zeleni remen za pribor oko stupa i omotajte ga nekoliko puta. Ovo će prilagoditi duljinu.

Sada provucite kraj remena za pribor kroz karabiner i zategnite kraj remena.

Zakačite karabiner trenažera u jednu od petlji dodatnog pojasa. Duljina se može podesiti korištenjem različitih položaja petlji.

Sada prilagodite duljinu remena trenažera za remen kako bi odgovarali vašim vježbama.

Skladištenje, čišćenje i održavanje:

Za čišćenje nemojte koristiti nikakva sredstva za čišćenje niti oštre ili metalne predmete za čišćenje. Ako je potrebno, očistite sling trenažer vlažnom krpom i ostavite da se potpuno osuši.

Prije i poslije svakog treninga provjerite ima li na trenažeru oštećenja, pukotina i istrošenosti. Ako su traka, metalni dijelovi ili šavovi oštećeni, više ne smijete koristiti trenažer. Sling trenažer koristite samo kada je u savršenom stanju. Proizvod čuvajte na suhom i sigurnom mjestu. Zaštitite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti, izvora topline i prljavštine. Zaštitite proizvod od vlage i ekstremne vrućine ili hladnoće.

Raspologanje

Odložite ambalažu prema vrsti iu skladu s propisima o zbrinjavanju koji se primjenjuju u vašoj zemlji.

SL
Zahvaljujemo se vam, da ste izbrali SCHILDKRÖT vlečni trenažer.

Predvidjena uporaba: Ta športna oprema je bila razvita za uporabo pri treningu moči in izgradnji mišic. Trenažer uporabljajte samo tako, kot je opisano v navodilih. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, priložite tudi ta uporabniški priročnik. Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.

Obseg dobave: trenažer za zanke, sidro za vrata, zeleni pas za dodatke, torba za shranjevanje informacijski znak.

Splošna opozorila:

Pred uporabo naprave natančno preberite navodila in upoštevajte varnostna navodila. Neupoštevanje lahko povzroči veliko materialno škodo in telesne poškodbe.

Če so trakovi, kovinski deli ali šivi poškodovani, trenažerja ne smete več uporabljati.

Nevarnost padca: Vedno uporabite priloženo nalepko z informacijami in jo postavite na nasprotno stran vrat.

Prepričajte se, da je vaše mesto za vadbo primerno za uporabo vadbene zanke: ne uporabljajte je na tankih vratih omar, drsnih ali steklenih vratih. Trenažerja ne pritrdite na predmete z ostrimi robovi.

Nepravilno pritrdjevanje čevljev lahko povzroči padce.

Sidro vrat vedno pritrdite v nasprotni smeri od smeri odpiranja! Prepričajte se, da so vrata zaprta. Če je mogoče, zaklenite vrata.

Upoštevajte, da se vrata lahko poškodujejo zaradi kovinskih delov čevljev. Ne dovolite, da bi se naprava zasukala proti vratom.

Vedno hranite izven dosega otrok. Sling trenažer ni igrača. Nosite primerno športno obleko, nikoli nakita. Zavežite dolge lase.

Vse vaje vedno izvajajte s polno koncentracijo.

Vse vaje izvajajte v enakomernem in počasnem tempu. Dihajte mirno in redno. Pijte dovolj vode.

Takoj prenehajte z vadbo, če občutite bolečino, omotico ali težko dihanje.

V primeru poškodb ali predhodnih bolezni se posvetujte z zdravnikom. Ta navodila ne nadomeščajo nasvetov specialista.

Navodila:

Montaža na vrata

Prepričajte se, da je pritrdilna točka varna, stabilna in da lahko podpira vašo telesno težo.
Pozor, največja teža uporabnika 120 kg.

Postavite sidro za vrata na sredino zunanje strani vrat in zaprite vrata.

Zataknite vponko trenažerja za zanke v zanko sidra vrat.

Prilagodite dolžino trakov glede na vaše vaje.

Prilagoditev traku

Podaljšajte: potisnite navzdol ročico kovinske zaponke traku, da lahko prilagodite dolžino traku. Potegnite črni trak pod kratkim kosom zelenega pasu, da povečate dolžino traku. Ko je trak na želeni dolžini, sprostite ročico kovinske zaponke. Pas je ponovno zategnjen.

Za skrajšanje: potisnite ročico kovinske zaponke traku navzdol, da lahko prilagodite dolžino traku. Povlecite konec kratkega zelenega traku, da zmanjšate dolžino traku. Ko je trak na želeni dolžini, sprostite ročico kovinske zaponke. Pas je ponovno zategnjen.

Montaža na drogove

Namestite zeleni pas za dodatno opremo okoli droga in ga večkrat ovijte okoli njega. To bo prilagodilo dolžino.

Zdaj napeljite konec traku za dodatno opremo skozi vponko in zategnite konec traku.

Zataknite vponko trenažerja v eno od zank pasu za dodatke. Dolžino lahko prilagodite z uporabo različnih položajev zank. Sedaj prilagodite dolžino trakov trenažerja, da ustreza vašim vajam.

Skladiščenje, čiščenje in vzdrževanje:

Za čiščenje ne uporabljajte čistilnih sredstev ali ostrih ali kovinskih čistilnih predmetov. Po potrebi očistite trenažer z vlažno krpo in pustite, da se popolnoma posuši.

Pred vsako vadbo in po njej preverite poškodbe, razpoke in obrabo na trenažerju. Če so trakovi, kovinski deli ali šivi poškodovani, trenažerja ne smete več uporabljati. Trenažer uporabljajte le, če je v brezhibnem stanju.

Izdelek hranite na suhem in varnem mestu. Izdelek zaščitite pred UV-sevanjem, neposredno sončno svetlobo, viri toplote in umazanijo. Izdelek zaščitite pred vlago in ekstremno vročino ali mrazom.

Odlaganje

Embalažo zavržite po vrsti in v skladu s predpisi o odstranjevanju, ki veljajo v vaši državi.

PL
Дziеkujemy za wybranie urzъdzenia do treningu powiеzowego SCHILDKRÖT.

Przeznaczenie: Ten sprzеt sportowy zostъt opracowany do uzytku w treningu sitowym i budowaniu mięśni. Uzywaj nosidetka tylko w sposоb opisany w instrukcji. Instrukcja jest integralnъ częsciъ produktu. W przypadku przekazywania produktu osobom trzecim prosimy o dołączenie niniejszej instrukcji obslugi. Ten produkt zostъt zaprojektowany wyłъcznie do uzytku prywatnego. Nie nadaje się do uzytku komercyjnego.

Zakres dostawy: chusta do ćwiczеn, zaczep do drzwi, zielony pasek na akcesoria, torba do

Vykonuj všetky cvičenia v statým i wolným tempie. Oddychaj spokojnie i regularne. Pij wystarczającą ilość wody. Jeśli odczujesz ból, zawroty głowy lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenia.

W przypadku urazów lub przebytych chorób skonsultuj się z lekarzem. Niniejsze instrukcje nie zastępują specjalistycznej porady lekarskiej.

Instrukcje:

Montaż na drzwiach

Upewnij się, że punkt mocowania jest bezpieczny, stabilny i wytrzyma ciężar Twojego ciała. **Uwaga, maksymalna waga użytkownika 120kg.**

Umieść kotwę drzwiową na środku zewnętrznej strony drzwi i zamknij drzwi.

Zaczep karabinek zawiesia treningowego w pętli kotwy drzwi. Dostosuj długość pasków do swoich ćwiczeń.

Regulacja taśmy

Wyduż: Naciśnij dźwignię metalowej klamry taśmy, aby można było dostosować długość taśmy. Przeciagnij czarny pasek pod krótki kawałek zielonego paska, aby zwiększyć długość taśmy. Zwolnij metalową dźwignię klamry, gdy taśma osiągnie żadaną długość. Pasek jest ponownie napięty.

Aby skrócić: popchnij dźwignię metalowej klamry taśmy w dół, aby można było dostosować długość taśmy. Pociągnij koniec krótkiego, zielonego paska, aby skrócić dtugość taśmy. Zwolnij metalową dźwignię klamry, gdy taśma osiągnie żadaną długość. Pasek jest ponownie napięty.

Montaż na słupach

Umieść zielony pasek na akcesoria wokół kija i owiń go kilka razy. To dostosuje długość.

Teraz przeciagnij koniec paska akcesoriów przez karabińczyk i zaciśnij koniec paska.

Zaczep karabińczyk trenażera nosidetka na jednej z pętli pasa pomocniczego. Długość można regulować za pomocą różnych pozycji pętelek.

Teraz dostosuj długość pasków nosidetka do ćwiczeń, aby dopasować je do swoich ćwiczeń.

Przechowywanie, czyszczenie i konserwacja:

Do czyszczenia nie używaj żadnych środków czyszczących ani ostrych lub metalowych przedmiotów czyszczących. W razie potrzeby wyczyść nosidło wilgotną ściereczką, a następnie pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

Sprawdź, czy trenażer nosidetka nie jest uszkodzony, pęknięty i zużyty przed i po każdym treningu. Jeśli taśma, metalowe części lub szwy są uszkodzone, nie możesz już korzystać z trenażera. Używaj nosidetka tylko w idealnym stanie.

Przechowuj produkt w suchym i bezpiecznym miejscu. Chronь produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim nastończeniem, źródłami ciepła i brudem. Chronь produkt przed wilgocią i ekstremalnym ciepłem lub zimnem.

Sprzedaż

Spytlizuj opakowanie według rodzaju i zgodnie z przepisami dotyczącymi utylizacji obowiązującymi w Twoim kraju.

HU Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT hevederedzőt választotta.

Rendeltetésszerű használat: Ezt a sporteszközt erősítő edzéshez és izomépítéshez fejlesztették ki. Csak a használati utasításban leírtak szerint használja a hevederiképzőt. Az utasítások a termék szerves részét képezik. Ha harmadik félnek továbbadja a terméket, kérjük, mellékelje ezt a használati útmutatót is. Ezt a terméket kizárólag magánhasználatra tervezték. Kereskedelmi használatra nem alkalmas.

Szállítási terjedelem: heveder edző, ajtórögzítő, zöld kiegészítő heveder, tárolótábla információs tábla.

Általános figyelemztetések:

A készülék használatá előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat és tartsa be a biztonsági előírásokat. Ennek figyelmen kívül hagyása jelentős anyagi károkhoz és személyi sérülésekhez vezethet.

Ha a heveder, annak fém részei vagy a varratok megsérülnek, a hevedert többé nem használhatja.

Leesés veszélye: Mindig használja a mellékelt információs címkét, és helyezze azt az ajtó másik oldalára.

Győződjön meg arról, hogy az edzőhelye alkalmas a hevederedző használatára: ne használja vékony szekrényajtón, tolóajtón vagy üvegajtón. Ne rögzítse a hevederiképzőt éles szélű tárgyakhoz.

A heveder nem megfelelő rögzítése leeséshez vezethet.

Az ajtórögzítést mindig a nyitási irányval ellentétes irányban rögzítse! Győződjön meg arról, hogy az ajtó zárva van. Ha lehetséges, zárja be az ajtót.

Vegye figyelembe, hogy az ajtót megsérthetik a hevederiképző fém részei. Ne engedje, hogy a készülék nekilendüljön az ajtónak.

Mindig tartsa gyermekektől elzárva. A hevederedző nem játék. Viseljen megfelelő sportos öltözetet, soha ne ékszert. Kösd fel a hosszú haját.

Mindig teljes koncentrációval végezzen minden gyakorlatot. Végezz minden gyakorlatot egyenletes és lassú ütemben. Lélegezz nyugodtan és rendszeresen. Igyál elegendő vizet. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, szédülést vagy légszomjat tapasztal.

Sérülések vagy korábbi betegségek esetén forduljon orvoshoz. Ezek az utasítások nem helyettesítik a szakorvosi tanácsokat.

Utasítás:

Ajtókra szerelés

Győződjön meg arról, hogy a rögzítési pont biztonságos, stabil és elbírja testsúlyát. **Figyelem, maximális felhasználói súly 120 kg.**

Helyezze az ajtóhorgonyot az ajtó külső oldalának közepére, és zárja be az ajtót.

Akassza be a hevederiképző karabinerét az ajtórögzítő hurkába.

Állítsa be a hevederek hosszát a gyakorlatoknak megfelelően.

A heveder beállítás

Hosszabbítás: Nyomja le a heveder fémcsatjának karját, hogy beállíthassa a heveder hosszát. Húzza meg a fekete pántot a rövid zöld szíjdarab alatt, hogy megnövelje a heveder hosszát. Engedje el a fémcsat kart, amikor a heveder elérte a kívánt hosszúságot. Az őv ismét meg van húzva.

Rövidítés: nyomja le a heveder fémcsatjának karját, hogy beállíthassa a heveder hosszát. Húzza meg a rövid, zöld szíj végét, hogy csökkentse a heveder hosszát. Engedje el a fémcsat kart, amikor a heveder elérte a kívánt hosszúságot.

Az őv ismét meg van húzva.

Szerelés oszlopokra

Helyezze a zöld kiegészítő pántot a rúdra, és többször tekerje körbe. Ez beállítja a hossz.

Most fűzze át a tartozékszíj végét a karabineren, és húzza meg a heveder végét.

Akassza be a hevederedző karabinerét a kiegészítő őv egyik hurkába. A hossza a hurkok különböző pozícióival állítható.

Most állítsa be a hevederedző pántjainak hosszát az

edzéséhez.

Tárolás, tisztítás és karbantartás:

A tisztításhoz ne használjon tisztítószert vagy éles vagy fémes tisztítószert. Ha szükséges, nedves ruhával tisztítsa meg a hevederedzőt, majd hagyja teljesen megszáradni.

Minden edzés előtt és után ellenőrizze a hevederedzőt sérülések, repedések és kopások szempontjából. Ha a heveder, a fém részek vagy a varratok megsérülnek, a hevedert többé nem használhatja. Csak akkor használja a sling trénert, ha az tökéletes állapotban van. Tárolja a terméket száraz és biztonságos helyen. Óvja a terméket UV sugárzástól, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és szennyeződésektől. Óvja a terméket nedvességtől és szélsőséges hőtől vagy hidegtől.

Ártalmatlanítás

A csomagolást típusonként és az országában érvényes ártalmatlanítási előírásoknak megfelelően dobja ki.

CZ Děkujeme, že jste si vybrali závěsný trenažér SCHILDKRÖT.

Účel použití: Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto pro použití při silovém tréninku a budování svalů. Prakovací trenažér používejte pouze tak, jak je popsáno v návodu. Návod je nedílnou součástí produktu. Pokud výrobek předáváte třetím stranám, přiložte prosím také tento návod k použití. Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.

Rozsah dodávky: popruhový trenažér, dveřní kotva, zelený popruh na příslušenství, úložná taška informační cedule.

Obecná upozornění:

Před použitím zařízení si pozorně přečtěte návod a dodržujte bezpečnostní pokyny. Nedodržení může vést ke značným škodám na majetku a zranění osob.

Pokud jsou popruhy, jeho kovové části nebo švy poškozeny, nesmíte již trenažér používat.

Nebezpečí pádu: Vždy použijte dodaný informační štítek a umístěte jej na opačnou stranu dveří.

Ujistěte se, že vaše tréninkové místo je vhodné pro použití závěsného trenažeru: nepoužívejte jej na tenkých dveřích skříní, posuvných dveřích nebo skleněných dveřích. Nepřipevňujte závěsný trenažér k předmětům s ostrými hranami.

Nesprávné ukotvení závěsného trenažeru může vést k pádům. Kotvu dveří vždy upevněte v opačném směru, než je směr otevírání! Ujistěte se, že jsou dvířka zavřená. Pokud je to možné, zamkněte dveře.

Pamatujte, že dvířka mohou být poškozena kovovými částmi trenažeru. Nedovolte, aby se zařízení kývalo proti dveřím. Vždy uchovávejte mimo dosah dětí. Trenažér není hračka. Noste vhodné sportovní oblečení, nikdy šperky. Svaž dlouhé vlasy.

Všechny cviky provádějte vždy s plnou koncentrací. Všechny cviky provádějte rovnoměrným a pomalým tempem. Dýchejte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody.

Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte bolest, závratě nebo dušnost. V případě zranění nebo předchozích onemocnění se prosím poraďte s lékařem. Tyto pokyny nenahrazují odbornou lékařskou pomoc.

Instrukce:

Montáž na dveře

Ujistěte se, že upevňovací bod je bezpečný, stabilní a schopný unést váhu vašeho těla. **Pozor, maximální hmotnost uživatele 120 kg.**

Umístěte dveřní kotvu do středu vnější strany dveří a zavřete dveře.

Zahákněte karabinu trenažeru do smýčky dveřní kotvy.

Upravte délku popruhů tak, aby vyhovovala vašim cvičením.

Úprava popruhu

Prodloužení: Stiskněte páčku kovové přezky popruhu, abyste mohli upravit délku popruhu. Zatáhnete za černý pásek pod krátkým kouskem zeleného pásku, abyste zvýšili délku popruhu. Jakmile je popruh v požadované délce, uvolněte páku kovové přezky. Pás se opět utáhne.

Zkracování: zatlačte páčku kovové přezky popruhu dolů, abyste mohli upravit délku popruhu. Zatažením za konec krátkého zeleného pásku zkrátíte délku popruhu. Jakmile je popruh v požadované délce, uvolněte páku kovové přezky. Pás se opět utáhne.

Montáž na sloupy

Umístěte zelený popruh příslušenství kolem tyče a několikrát jej omotejte. Tím upravíte délku.

Nyní provlékněte konec popruhu příslušenství karabinou a utáhněte konec popruhu.

Zahákněte karabinu slingového trenažeru do jedné ze smýček opasku na příslušenství. Délku lze upravit pomocí různých poloh smýček.

Nyní upravte délku popruhů slingového trenažeru tak, aby vyhovovala vašim cvičením.

Skladování, čištění a údržba:

K čištění nepoužívejte žádné čisticí prostředky ani ostré nebo kovové čisticí předměty. Je-li to nutné, očistěte sedací trenažér vlhkým hadříkem a poté jej nechte zcela vyschnout.

Před a po každém tréninku zkontrolujte sling trenažér na poškození, praskliny a opotřebení. Pokud jsou popruhy, kovové části nebo švy poškozeny, nesmíte již trenažér používat. Prakovací trenažér používejte pouze v perfektním stavu.

Výrobek skladujte na suchém a bezpečném místě. Výrobek chraňte před UV zářením, přímým slunečním zářením, zdroji tepla a nečistotami. Chraňte výrobek před vlhkostí a extrémním teplem nebo chladem.

Likvidace

Obal zlikvidujte podle typu a v souladu s předpisy o likvidaci platnými ve vaší zemi.

SL Ďakujeme, že ste si vybrali prakový trenažér SCHILDKRÖT.

Zamýšľané použitie: Toto športové vybavenie bolo vyvinuté na použitie pri silovom tréningu a budovaní svalov. Prakovací trenažér používajte len tak, ako je popísané v návode. Návod je neoddeliteľnou súčasťou produktu. Ak výrobok odovzdáte tretím stranám, priložte k nemu aj tento návod na použitie. Tento produkt bol navrhnutý len na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné využitie.

Rozsah dodávky: popruhový trenažér, kotva na dvere, zelený popruh na príslušenstvo, úložná taška informačná značka.

Všeobecné upozornenia:

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte pokyny a dodržiavajte bezpečnostné pokyny. Nerešpektovanie môže viesť k značným škodám na majetku a zraneniu osôb.

Ak je popruh, jeho kovové časti alebo švy poškodené, trenažér nesmiete ďalej používať.

Nebezpečenstvo pádu: Vždy použite dodaný informačný štítok a umiestnite ho na opačnú stranu dverí.

Uistite sa, že vaše tréningové miesto je vhodné na používanie

závesného trenažera: nepoužívajte ho na tenké dvierka skrií, posuvné dvere alebo sklenené dvere. Nepripájajte trenažér na predmety s ostrými hranami.

Nesprávne ukotvenie pracieho trenažera môže viesť k pádom.

Kotvu dverí upevňujte vždy v opačnom smere ako je smer otvárania! Uistite sa, že sú dvierka zatvorené. Ak je to možné, zamknite dvere.

Upozorňujeme, že dvierka môžu byť poškodené kovovými časťami pracieho trenažera. Nedovoľte, aby sa zariadenie kývalo proti dverám.

Vždy uchovávejte mimo dosahu detí. Prakovací trenažér nie je hračka.

Noste vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Zviažte dlhé vlasy.

Všetky cviky vykonávajte vždy s plnou koncentraciou.

Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerným a pomalým tempom. Dýchajte pokojne a pravidelne. Píte dostatok vody. Okamžite prestaňte cvičit, ak pocítite bolest, závrat alebo dýchavičnosť.

V prípade zranení alebo predchádzajúcich ochorení sa poraďte s lekárom. Tieto pokyny nenahrádzajú odborné lekárske rady.

Inštrukcie:

Montáž na dvere

Uistite sa, že upevňovací bod je bezpečný, stabilný a schopný udržať váhu vášho tela. **Pozor, maximálna hmotnosť užívateľa 120kg.**

Umiestnite kotvu dverí do stredu vonkajšej strany dverí a zatvorte dvere.

Zaháknite karabínu trenažera do slučky dverovej kotvy.

Upravte si dĺžku popruhov tak, aby vyhovovali vašim cvikom.

Úprava popruhu

Predĺženie: Stlačte páčku kovovej spony popruhu, aby ste mohli nastaviť dĺžku popruhu. Potiahnite čierny popruh pod krátkym kúskom zeleného popruhu, aby ste zväčšili dĺžku popruhu. Uvoľnite páčku kovovej pracky, keď je popruh v požadovanej dĺžke. Pás sa opäť utiahne.

Skrátenie: zatlačte páčku kovovej spony popruhu nadol, aby ste mohli nastaviť dĺžku popruhu. Potiahnutím za koniec krátkeho zeleného popruhu znížite dĺžku popruhu. Uvoľnite páčku kovovej pracky, keď je popruh v požadovanej dĺžke. Pás sa opäť utiahne.

Montáž na stĺpy

Umiestnite zelený remienok príslušenstva okolo tyče a niekoľkokrát ho omotajte. Tým sa upraví dĺžka.

Teraz prevlečte koniec popruhu príslušenstva cez karabínu a utiahnite koniec popruhu.

Zaveste karabínu pracieho trenažera do jednej zo slučiek opasku na príslušenstvo. Dĺžku je možné nastaviť pomocou rôznych poloh slučiek.

Teraz upravte dĺžku popruhov slingového trenažera tak, aby vyhovovala vašim cvikom.

Skladovanie, čistenie a údržba:

Na čistenie nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky ani ostré či kovové čistiace predmety. V prípade potreby vyčistite trenažér vlhkou handričkou a nechajte ho úplne vyschnúť.

Pred každým tréningom a po ňom skontrolujte slingový trenažér na poškodenie, praskliny a opotrebovanie. Ak sú popruhy, kovové časti alebo švy poškodené, trenažér už nemôžete používať. Prakovací trenažér používajte iba vtedy, keď je v perfektnom stave.

Výrobok skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chráňte výrobok pred UV žiarením, priamym slnečným žiarením, zdrojom tepla a nečistotami. Chráňte výrobok pred vlhkosťou a extrémnym teplom alebo chladom.

Dispozícia

Obal zlikvidujte podľa typu a v súlade s predpismi o likvidácii platnými vo vašej krajine.

RO Vă mulțumim că ați ales sling-ul SCHILDKRÖT.

Utilizare prevăzută: Acest echipament sportiv a fost dezvoltat pentru a fi utilizat în antrenamentul de forță și dezvoltarea mușchilor. Utilizați dispozitivul de antrenament de sling numai așa cum este descris în instrucțiuni. Instrucțiunile sunt parte integrantă a produsului. Dacă transmiteți produsul unor terțe părți, vă rugăm să includeți și acest manual de utilizare. Acest produs a fost conceput numai pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comercial.

Conținutul livrării: sling trainer, ancora pentru ușă, curea pentru accesorii verde, geantă de depozitare semn informativ.

Avertismente generale:



Înainte de a utiliza dispozitivul, citiți cu atenție instrucțiunile și respectați instrucțiunile de siguranță. Nerespectarea poate duce la daune materiale considerabile și vătămări corporale. În cazul în care chinga, părțile sale metalice sau cusăturile sunt deteriorate, nu mai puteți utiliza dispozitivul de antrenare.

Pericol de cădere: Folosiți întotdeauna eticheta cu informații furnizată și plasați-o pe partea opusă a ușii.

Asigurați-vă că locul dvs. de antrenament este potrivit pentru utilizarea sling-recherului: nu îl utilizați pe uși subțiri ale dulapurilor, uși glisante sau uși din sticlă. Nu atașați sling-ul de obiecte cu muchii ascuțite.

Ancorarea incorectă a dispozitivului de antrenare poate duce la căderi.

Fixați întotdeauna ancora ușii în direcția opusă direcției de deschidere! Asigurați-vă că ușa este închisă. Dacă este posibil, încuiați ușa.

Rețineți că ușa poate fi deteriorată de părțile metalice ale sling-ului. Nu lăsați dispozitivul să se balanseze împotriva ușii.

Nu lăsați întotdeauna la îndemâna copiilor. Antrenorul de sling nu este o jucărie.

Purtați ținute sportive adecvate, niciodată bijuterii. Legați părul lung.

Efectuați întotdeauna toate exercițiile cu concentrare deplină. Efectuați toate exercițiile într-un ritm constant și lent.

Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă.

Opriți imediat exercițiile fizice dacă aveți durere, amețeli sau dificultăți de respirație.

În caz de răni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic. Aceste instrucțiuni nu înlocuiesc sfatul medicului specialist.

Instrucțiuni:

Montare pe uși

Asigurați-vă că punctul de atașare este sigur, stabil și capabil să vă susțină greutatea corporală. **Atentie, greutatea maxima a utilizatorului 120 kg.**

Așezați ancora ușii în centrul părții exterioare a ușii și închideți ușa.

Agățați carabiniera de antrenament sling în bucla ancorei ușii.

Reglați lungimea curelelor pentru a se potrivi cu exercițiile dvs.

Reglarea curelei

Alungire: Apăsați în jos pârghia cataramei metalice a chingii, astfel încât să puteți regla lungimea chingii. Trageți cureaua neagră de sub bucata scurtă de cureaua verde pentru a mări lungimea curelei. Eliberați maneta cataramei metalice când chinga este la lungimea dorită. Cureaua este strânsă din nou. Pentru a scurta: împingeți în jos pârghia cataramei metalice a chingii, astfel încât să puteți regla lungimea chingii. Trageți de capătul curelei scurte, verzi, pentru a reduce lungimea curelei. Eliberați maneta cataramei metalice când chinga este la lungimea dorită. Cureaua este strânsă din nou.

Montare pe stalpi

Așezați cureaua verde pentru accesorii în jurul stâlpului și înfășurați-o de mai multe ori. Aceasta va regla lungimea.

Acum treceți capătul curelei pentru accesorii prin carabină și strângeți capătul curelei.

Agățați carabina de antrenament cu sling într-una dintre buclele centurii pentru accesorii. Lungimea poate fi ajustată folosind diferitele poziții ale buclelor.

Acum reglați lungimea curelelor antrenorului de sling pentru a se potrivi cu exercițiile dvs.

Depozitare, curatare si intretinere:

Nu utilizați agenți de curățare sau obiecte de curățare ascuțite sau metalice pentru curățare. Dacă este necesar, curățați sling-ul cu o cârpă umedă și apoi lăsați-l să se usuce complet. Verificați dispozitivul de antrenament de sling pentru deteriorări, fisuri și uzură înainte și după fiecare antrenament. Dacă chinga, piesele metalice sau cusăturile sunt deteriorate, nu mai puteți folosi sling-ul. Folosiți sling-ul doar când este în stare perfectă.

Depozitați produsul într-un loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, lumina directă a soarelui, sursele de căldură și murdărie. Protejați produsul de umiditate și căldură sau frig extrem.

Eliminare

Aruncați ambalajul în funcție de tip și în conformitate cu reglementările de eliminare aplicabile în țara dumneavoastră.



SCHILDKRÖT®

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,
Hans-Urmiller-Ring 11, D-82515 Wolfratshausen,
www.schildkröt-sport.com