



06641

DE

Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

EN

Operating Instructions

Starting on page 13

FR

Mode d'emploi

à partir de la page 23

NL

Handleiding

vanaaf pagina 33

Z 06641 M DS V1 0616



Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch _____	3
Sicherheitshinweise _____	4
Lieferumfang und Geräteübersicht _____	5
Vor dem Gebrauch _____	6
Vor dem Training _____	7
Training _____	8
Nach dem Training _____	11
Reinigung und Aufbewahrung _____	12
Technische Daten _____	12
Entsorgung _____	12

Symbolerklärung



Sicherheitshinweise:

Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an sie, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Ergänzende Informationen

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für ein **Fitnessgerät** aus unserem Hause entschieden haben.

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden.

Sollten Sie Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz-/Zubehörteilen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Trainieren der Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur bestimmt.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Das Gerät eignet sich nur für die Nutzung in geschlossenen Innenräumen. Klasse H (Heimgebrauch)
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.



Verletzungsgefahren

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Lassen Sie das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Wärmen Sie sich vor Gebrauch des Gerätes ausreichend auf.
- Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nach und nach die Intensität. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz-/ Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie ggf. das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe. Benutzen Sie das Gerät nicht unbekleidet.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu weit ist, damit sie nicht in den beweglichen Teilen des Gerätes eingeklemmt werden kann.
- Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie sie vor dem Training unbedingt hoch, damit sie sich nicht im Gerät verfangen können. Nehmen Sie jeglichen Schmuck ab.

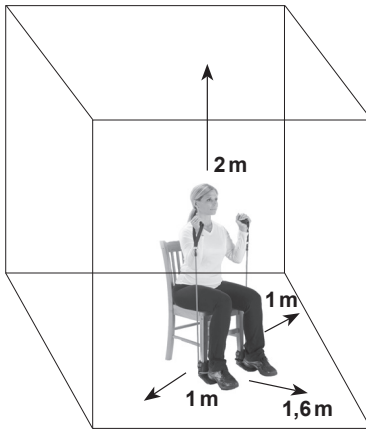


Hinweise zum Gebrauch

- Achtung! Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Überprüfen Sie daher im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (Risse, Löcher usw.). Sollten Sie während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab. Defekte Teile

müssen sofort von einem Fachmann ausgetauscht werden. Das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

- Sollte das Gerät defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice oder einen Fachmann.
- Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß aufgebaut ist.
- Nutzen Sie nur mitgeliefertes Zubehör.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- Stellen Sie den Stuhl, mit dem Sie das Gerät verwenden, auf einem ebenen, stand-sicheren Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.



- Lassen Sie, je nach Ihrer Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Stuhles, mit dem Sie das Gerät verwenden (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben), damit Sie beim Training genügend Spielraum haben. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

Lieferumfang und Geräteübersicht



- A Handgriff mit Öse (2x)
- B Haken zum Verkürzen der Gummibänder (2x je Standfuß)
- C Standfuß mit Fußablage (2x)
- D Fußschleufe mit Klettverschluss und Öse (2x)
- E Gummiband mit 2 Karabinern, schwarz, stark (2x)
- F Gummiband mit 2 Karabinern, blau, mittel stark(2x)

Vor dem Gebrauch



ACHTUNG!

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
 - Bauen Sie das Gerät an einem Ort mit genügend Freiraum zu allen Seiten auf.
-
- Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang und Geräteübersicht“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.
 - Bauen Sie das Gerät wie nachfolgend beschrieben auf.

Schritt 1

1. Wählen Sie einen geeigneten Stuhl aus. Dieser sollte nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein. Ihre Beine sollten sich ca. im 90°-Winkel befinden, wenn Sie darauf sitzen und die Füße flach auf dem Boden stehen.

Schritt 2

2. Stellen Sie die Standfüße (**C**) auf einen ebenen, standsicheren Untergrund mit ausreichend Platz zu allen Seiten auf.
3. Stellen Sie den Stuhl mit den vorderen Beinen in die Standfüße.

Schritt 3

4. Haken Sie die gewünschten Gummibänder (**E** oder **F**) mithilfe der Karabiner auf der Rückseite der Standfüße in die Öse ein.

Schritt 4

5. Haken Sie die Bänder auf der anderen Seite entweder in die Öse an den Handgriffen (**A**) oder an den Fußschlaufen (**D**). Achten Sie dabei darauf, dass die Bänder nicht verdreht sind.

Schritt 5

6. Stellen Sie sich auf die Fußablage am Standfuß und probieren Sie, ob die Länge der Bänder für Sie angenehm ist.
7. Sind die Bänder zu lang, können Sie sie mithilfe der Haken (**B**) am Standfuß verkürzen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Bänder so um die Haken wickeln, dass Sie nicht in Ihren Trainingsübungen eingeschränkt werden.



Wir empfehlen, erst einige Übungen auszuprobieren, bevor Sie die Bänder verkürzen. So vermeiden Sie es, sich während des Trainings zu überlasten. Verkürzen Sie die Bänder Stück für Stück und steigern Sie so die Intensität langsam.

Training ohne Stuhl

Sie können das Gerät optional auch ohne Stuhl verwenden. Diese Übungen sind für ein gleichzeitiges Trainieren mit Beinen und Armen geeignet (siehe Kapitel „Training“). Hierfür haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Sie befestigen die Fußschlaufen an einem anderen fest verankerten Gegenstand (z. B. Stange) und verwenden gleichzeitig die Handgriffe.
- Sie befestigen die Fußschlaufen an Ihren Fußgelenken und verwenden gleichzeitig die Handgriffe.

Vor dem Training



ACHTUNG!

- Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und auch nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- Verletzungsgefahr! Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- Führen Sie vor Beginn des Trainings immer Aufwärmübungen durch (s. u.), um das Verletzungsrisiko zu minimieren.



Denken Sie daran, es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren. So kann das Training für Ihre Gesundheit von großem Nutzen sein.

1. Ziehen Sie bequeme, luftdurchlässige Sportkleidung an. Sollten Sie lange Haare haben, binden Sie diese zusammen. Nehmen Sie Schmuck ab. Es soll sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen.
2. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Fußboden. Um das Gerät herum sollte genügend Freiraum für die Ausführung der Übungen sein.
3. Bereiten Sie das Gerät vor (siehe Kapitel „vor dem Gebrauch“).
4. Stellen Sie Wasser oder ein anderes Getränk bereit, um Ihrem Flüssigkeitsbedarf während des Trainings nachzukommen.
5. Wärmen Sie sich vor dem eigentlichen Training auf. Im Folgenden haben wir einige Aufwärmübungen zusammengestellt.

Aufwärmübungen

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert. Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- Joggen: Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen. Zwischen- durch ein paar Sprünge einbauen.
- Kniebeugen: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und 5 – 10x die Knie beugen und wieder strecken.
- Oberkörper Twist: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, sodass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper ca. 10x so weit wie möglich nach rechts und links drehen.
- Seitenbeuger: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam jeweils nach rechts und nach links neigen. Den entgegengesetzten Arm dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.

- **Armkreisel:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreiseln die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm wiederholen. 5 – 10 Kreisel pro Arm und Richtung.

Training



ACHTUNG!

- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Verbindungen am Gerät auf festen Sitz!
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Verschleiß.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Sorgen Sie für ausreichende Pausen zwischen den Trainingseinheiten.
- Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist.
- Führen Sie nach dem Training immer Dehnübungen durch (siehe Kapitel „Nach dem Training“), um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

In diesem Kapitel sind einige grundlegende Übungen beschrieben, die Sie mit dem Gerät machen können.



Wiederholen Sie jede Übung ca. 15 Sekunden lang. Mit zunehmender Fitness verlängern Sie die Dauer.

Achten Sie auf gerade Körperhaltung!

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße bei den Übungen im Stehen auf der Fußablage stehen, damit das Gerät einen sicheren Stand hat.

Schwierigkeitsgrad

Sie können drei verschiedene Schwierigkeitsgrade auswählen:

Blau - Beginner

Schwarz - Fortgeschrittene

Sie können entweder nur die blauen oder nur die schwarzen Gummibänder mit den Karabinern einhaken. Wir empfehlen, mit den blauen Bändern zu beginnen und sich langsam zu steigern.

Übungen mit Stuhl

Bicep Curl



Für diese Übung müssen Sie die Handgriffe an den Bändern befestigen.

1. Aufrecht auf den Stuhl setzen, Handgriffe in die Hände nehmen.
2. Arme vorne nach oben ziehen, bis sie vollständig angewinkelt sind. Den Rücken dabei gerade halten.
3. Wieder locker lassen und wiederholen.



Diese Übung können Sie vielfältig variieren, indem Sie die Arme mehr zur Seite ziehen, über Ihren Kopf ziehen oder die Arme abwechselnd seitlich nach vorne ziehen und Ihren Oberkörper leicht mitdrehen etc.

Lower Abs - Leg Lifts

Für diese Übung müssen Sie die Fußschlaufen an den Bändern befestigen.

1. Die Fußschlaufen um die Fußgelenke binden, aufrecht auf den Stuhl setzen.
2. Einen Fuß nach oben ziehen, das Bein im 90°-Winkel halten. Den Rücken gerade halten, Bauch und Bein anspannen.
3. Wieder absetzen und mit dem linken Bein wiederholen.



Diese Übung können Sie sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausführen.

Donkey Kick Back

Für diese Übung müssen Sie die Fußschlaufen an den Bändern befestigen.

1. Die Fußschlaufen um die Fußgelenke binden, mit den Armen auf der Sitzfläche des Stuhls abstützen, einen Fuß anwinkeln.
2. Den angewinkelten Fuß nach hinten ausstrecken. Den Rücken gerade halten, Bauch und Beine anspannen.
3. Wieder anwinkeln und wiederholen.
4. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Rear Deltoid Raise

Für diese Übung müssen Sie die Handgriffe an den Bändern befestigen.

1. Gerade hinsetzen, die Handgriffe greifen, die Arme anspannen, den Rücken gerade halten.
2. Beide Arme seitlich gerade nach oben ziehen, bis auf Schulterhöhe. Dabei den Bauch anspannen und die Füße gerade halten.
3. Die Arme wieder nach unten nehmen, locker lassen und wiederholen.



Variieren Sie diese Übung mit verschiedenen Sitzpositionen oder versuchen Sie sie im Stehen auszuführen.

Übungen ohne Stuhl

Standing Bicep Curl



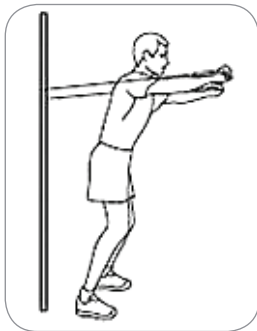
Für diese Übung müssen Sie die Handgriffe an den Bändern befestigen.

1. Die Handgriffe greifen, gerade hinstellen, die Arme anspannen, den Körper gerade halten.
2. Beide Arme nach oben anwinkeln. Dabei den ganzen Körper spannen.
3. Die Arme wieder nach unten nehmen, locker lassen und wiederholen.



Variieren Sie diese Übung, indem Sie die Arme z. B. zu den Seiten hochziehen.

Chest Flys



Befestigen Sie die Fußschlaufen an einem fest verankerten Gegenstand in Schulterhöhe.

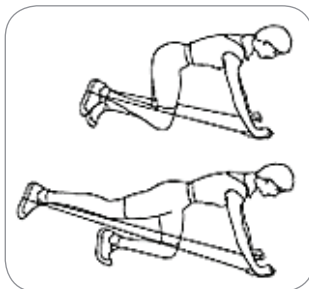
1. Aufrecht hinstellen, die Handschlaufen nehmen, die Bänder sind hinter Ihnen.
2. Die Arme zur Seite ausstrecken.
3. Die Arme ausgestreckt nach vorne ziehen. Dabei Rücken, Schultern, Bauch und Arme anspannen.
4. Die Arme wieder zur Seite strecken, entspannen und wiederholen.



Variieren Sie diese Übung:

- indem Sie die Arme nach oben ziehen.
- indem Sie sich mit dem Gesicht in Richtung Bänder stellen und Ihre Arme nach hinten ziehen.

Prone Kneeling Leg Extensions



Befestigen Sie die Fußschlaufen an Ihren Fußgelenken und nehmen Sie gleichzeitig die Handgriffe in die Hände.

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, strecken Sie Ihre Arme aus und legen Sie Ihre Hände auf Schulterhöhe vor sich.
2. Strecken Sie nun das rechte Bein gerade nach hinten aus. Halten Sie diese Stellung.
3. Holen Sie das Bein wieder nach vorne und strecken Sie das linke Bein aus. Wiederholen Sie diese Übung mehrfach.



Variieren Sie diese Übung, indem Sie den entgegengesetzten Arm gleichzeitig nach vorne strecken (rechtes Bein, linker Arm oder linkes Bein, rechter Arm).

Nach dem Training

Machen Sie nach dem Training immer ein paar Dehnübungen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden finden Sie Beispielübungen.



Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberkörper geht leicht mit. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Innenseite Oberschenkel: Auf den Boden setzen, Knie nach Außen drehen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten.



Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Schultern/Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

- Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.
- Wischen Sie alle Geräteteile bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab.
- Bewahren Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.

Technische Daten

Artikelnummer: 06641
Modellnummer: 6641
Gerätegewicht: ca. 0,58 kg

Das Gerät entspricht EN ISO 20957-1:2013 und
EN 957-2:2003
Klasse H (Heimgebrauch)

Kundenservice/

Importeur:

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Deutschland
Tel.: +49 38851 314650
(0 – 30 Ct./Min. in das dt.
Festnetz. Kosten variieren je
nach Anbieter)

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie auch das Gerät umweltgerecht. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Contents

Intended Use _____	13
Safety Instructions _____	14
Items Supplied and Device Overview _____	15
Before Use _____	16
Before Training _____	17
Training _____	18
After Training _____	21
Cleaning and Storage _____	22
Technical Data _____	22
Disposal _____	22

Explanation of Symbols



Safety instructions:

Please read these carefully and comply with them in order to prevent personal injury and damage to property.



Supplementary information

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen one of our **fitness devices**.

Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and keep them for future reference. If the device is given to someone else, these instructions should also be handed over with it.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with.

If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website:

www.service-shopping.de

Intended Use

- The device is designed for training abdominal, back, shoulder and arm muscles.
- The device is not suitable for therapeutic purposes!
- The device is only suitable for use in enclosed indoor rooms. Class H (home use)
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions

- This device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.



Dangers of Injury

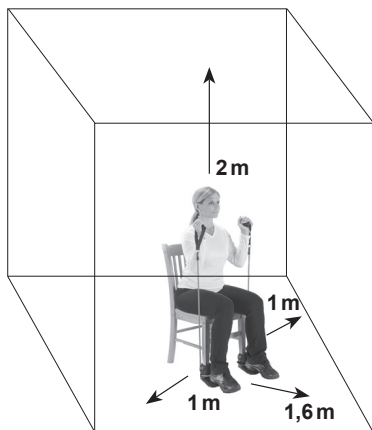
- Keep the device and packaging material away from children and animals. There is a risk of injury and suffocation!
- Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
- Do not leave the device unsupervised in the presence of children and animals.
- The device may only be used by one person at a time.
- Ensure that you are properly warmed up before you use the device.
- Start the exercises slowly and only increase the intensity gradually. Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health. Be careful not to overdo it or to overestimate your abilities.
- Please consult your doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have not done any sport for some time, if you have cardiac or cardiovascular system problems or orthopaedic problems. If necessary, coordinate your training programme with him.
- Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with their doctor.
- Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Do not train immediately after a meal or after consuming alcohol.
- Wear comfortable clothing and exercise shoes with non-slip soles for training. Do not use the device when naked.
- Be careful not to let your fingers or clothing become entangled in the device's moving parts.
- If you have long hair, be sure to tie it up before training to prevent it from being caught up in the device. Take off all jewellery.



Instructions for Use

- Caution! The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. For this reason, in the interest of your own safety, inspect the device for damage each time before you use it (look for cracks, holes etc.). If while using the device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. Defective parts must be replaced immediately by a specialist. The device may no longer be used until it has been repaired.
- If the device is broken, do not attempt to repair it yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist.

- The device should be used only when it is properly assembled.
- Only use the accessories that are supplied with the device.
- Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.
- Place the chair with which you use the device on a flat, stable surface. Cover delicate floor surfaces (laminated, parquet flooring, etc.) with a non-slip protective floor mat where necessary.



- Depending on your body size, leave plenty of space on all sides of the chair with which you use the device (at least 1 metre at the sides, 2 metres above) so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

Items Supplied and Device Overview



- A Handle with eyelet (2x)
- B Hook for shortening the elastic bands (2x each foot)
- C Foot with footrest (2x)
- D Foot loop with Velcro fastener and eyelet (2x)
- E Elastic band with 2 spring hooks, black, strong (2x)
- F Elastic band with 2 spring hooks, blue, medium strength (2x)

Before Use



CAUTION!

- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation!
 - Set up the device in a place with sufficient clearance on all sides.
-
- Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see the "Items Supplied and Device Overview" chapter) and transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact our customer service department.
 - Assemble the device in the manner described below.

Step 1

1. Select a suitable chair. It should be not too high and not too low. Your legs should be at an angle of approx. 90° when you sit on it and your feet are resting flat on the floor.

Step 2

2. Place the feet (C) on a flat, secure surface with sufficient space on all sides.
3. Place the chair with the front legs into the feet.

Step 3

4. Hook the elastic bands you want (E or F) into the eyelet using the spring hooks on the back of the feet.

Step 4

5. Hook the bands on the other side either into the eyelet on the handles (A) or on the foot loops (D). Make sure that the bands are not twisted.

Step 5

6. Stand on the footrest on the foot and test whether the length of the bands is pleasant for you.
7. If the bands are too long, you can shorten them using the hooks (B) on the foot. Make sure that you wrap the bands around the hooks so that you are not restricted in your training exercises.



We recommend that you try out a few exercises first before you shorten the bands. This will prevent you from overstretching yourself during a workout. Shorten the bands a little bit at a time and you will then slowly increase the intensity.

Training Without Chair

You also have the option of using the device without a chair. These exercises are suitable for a simultaneous workout with the legs and arms (see the "Training" chapter). You have two options for this:

- You can secure the foot loops to another secure object (e.g. a pole) and use the handles at the same time.
- You secure the foot loops to your ankles and use the handles at the same time.

Before Training



CAUTION!

- Do not train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and also after training.
- Danger of injury! Do not train if you are already tired and drained.
- Always perform warm-up exercises before you begin training (see below) in order to minimise the risk of injury.



Bear in mind that it is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time. This means that the training can be of great benefit to your health.

1. Put on comfortable, air-permeable sports clothing. If you have long hair, tie it together. Take off any jewellery. Nothing should get caught in the moving parts of the device.
2. Place the device on a level floor surface. There should be plenty of clear space around the device to allow you to perform the exercises.
3. Prepare the device (see the "Before Use" chapter).
4. Make sure you have water or another drink to hand so that you can replenish any liquid during your workout.
5. Warm up before doing the actual workout. We have compiled a few warm-up exercises for you below.

Warm-Up Exercises

A warm-up is an essential part of any sporting activity. All physical and mental aspects of your performance are thereby stimulated and enhanced. It also greatly reduces the risk of injury. The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- Jogging: Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes. Do a few jumps in between times.
- Knee bends: Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees 5 – 10 times.
- Upper body twist: Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your elbows to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body approx. 10x as far as possible to the right and left.
- Side bends: Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the right and then to the left. Stretch the opposite arm over your head as you do this. Approx. 10 repetitions.
- Arm swings: Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then repeat with your left arm. 5 – 10 swings per arm and direction.

Training



CAUTION!

- Each time before you use the device, check that all of the connections on the device are secure!
- Always check the device for wear before each use.
- Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Make sure you take enough breaks between training sessions.
- Always remember that your body needs fluid when doing any sporting activity. Ensure that you take adequate fluids to maintain hydration.
- Make sure that the training room is well ventilated while you are doing your exercises.
- After training, you should always perform stretching exercises (see the "After Training" chapter) in order to slowly restore your circulation to a normal level.

This chapter describes a number of basic exercises that you can do with the device.



Repeat each exercise for approx. 15 seconds. You can increase the length of time as your fitness increases.

Make sure you maintain an upright posture!

Make sure that your feet are standing on the footrest during the exercises so that the device has a stable base.

Level of Difficulty

You can select three different levels of difficulty:

Blue - Beginner

Black - Advanced

You can hook either just the blue or just the black elastic bands with the spring hooks. We recommend that you start with the blue bands and slowly increase the level.

Exercises With Chair

Bicep Curls



For this exercise you must attach the handles to the bands.

1. Sit upright on the chair, place the handles in your hands.
2. Pull your arms up at the front until they are fully angled. Keep your back straight as you do this.
3. Loosen up again and repeat.



You can vary this exercise in a variety of ways by pulling your arms more to the side, pulling them over your head or pulling your arms alternately to the side at the front and twisting your upper body slightly as you do this etc.

Lower Abs - Leg Lifts

For this exercise you must attach the foot loops to the bands.

1. Tie the foot loops around your ankles, sit upright on the chair.
2. Pull one foot up, keep your leg at an angle of 90°. Keep your back straight, brace your stomach and leg.
3. Set your leg down again and repeat with your left leg.



You can perform this exercise both sitting and standing.

Donkey Kick Back

For this exercise you must attach the foot loops to the bands.

1. Tie the foot loops around your ankles, support yourself with your arms on the seat of the chair, slightly bend one foot.
2. Stretch the bent foot out behind you. Keep your back straight, brace your stomach and legs.
3. Raise again slightly and repeat.
4. Repeat the exercise with the other leg.

Rear Deltoid Raise

For this exercise you must attach the handles to the bands.

1. Sit down straight, grab the handles, tense your arms, keep your back straight.
2. Pull both arms up straight at the sides until they are at shoulder height. Tense your stomach and keep your feet straight as you do this.
3. Drop your arms back down, loosen up and repeat.



You can vary this exercise with different seated positions or attempt to perform it standing.

Exercises Without Chair

Standing Bicep Curl



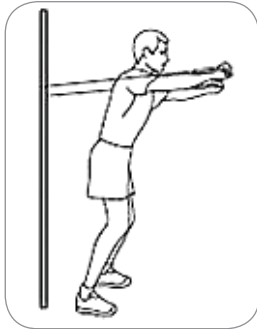
For this exercise you must attach the handles to the bands.

1. Grab the handles, stand up straight, tense your arms, keep your body straight.
2. Angle both arms upwards. Tense your whole body as you do this.
3. Drop your arms back down, loosen up and repeat.



Vary this exercise by pulling your arms up to the sides, for example.

Chest Flys



Attach the foot loops to a firmly secured object at shoulder height.

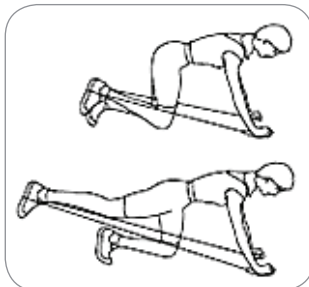
1. Stand upright, grab the hand loops, with the bands behind you.
2. Stretch your arms out to the side.
3. Stretch your arms out in front of you. Tense your back, shoulders, stomach and arms as you do this.
4. Stretch your arms out to the side again, relax and repeat.



Vary this exercise:

- by pulling your arms upwards.
- by facing towards the bands and pulling your arms backwards.

Prone Kneeling Leg Extensions



Secure the foot loops to your ankles and grab hold of the handles at the same time.

1. Adopt the all-fours position, stretch out your arms and place your hands in front of you at shoulder height.
2. Now stretch your right leg straight behind you. Maintain this position.
3. Bring your leg forwards again and stretch out your left leg. Repeat this exercise several times.



You can vary this exercise by stretching the opposite arm out in front of you at the same time (right leg, left arm or left leg, right arm).

After Training

After training, you should always perform a few stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level. You will find a few example exercises below.



Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.



Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.



Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for approx. 5 – 20 seconds. Change sides.



Back: Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Maintain for approx. 5 – 20 seconds. Change sides.



Inside of thighs: Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Maintain for approx. 5 – 20 seconds.



Full leg: Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for around 15 – 20 seconds. Change sides.



Shoulders/back: Sit cross-legged on the floor with a straight back. Fold/clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for around 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storage



CAUTION!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents for cleaning. These can damage the surface.
- Wipe down all parts of the device with a damp cloth if necessary.
- Keep the device out of the reach of children and animals in a dry place that is protected from direct sunlight.

Technical Data

Article number:	06641
Model number:	6641
Device weight:	approx. 0.58 kg

The device conforms to EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-2:2003
Class H (home use)

Customer Service / Importer:

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Germany

Tel.: +49 38851 314650

(Calls to German landlines are subject to charges. The cost varies depending on the service provider)

Disposal



The packaging material is recyclable. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre. Dispose of the device in an environmentally friendly manner as well. You can obtain more information from your local authorities.

Contenu

Utilisation conforme _____	23
Consignes de sécurité _____	24
Composition et vue générale de l'appareil _____	25
Avant l'utilisation _____	26
Avant l'entraînement _____	27
Entraînement _____	28
Après l'entraînement _____	31
Nettoyage et rangement _____	32
Caractéristiques techniques _____	32
Mise au rebut _____	32

Explication des symboles utilisés



Consignes de sécurité :
lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.



Informations complémentaires

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition d'un **appareil de fitness** de notre maison. Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute consultation ultérieure. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une tierce personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

Pour toute question concernant l'appareil et ses pièces de rechange et accessoires, vous pouvez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.service-shopping.de

Utilisation conforme

- L'appareil est prévu pour faire travailler les muscles abdominaux, dorsaux, des épaules et des bras.
- Cet appareil n'est pas conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- L'appareil est uniquement conçu pour une utilisation en intérieur, pièces fermées. Catégorie H (utilisation à domicile)
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- Utilisez cet appareil uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.



Risques de blessure

- Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !
- Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant d'utiliser l'appareil, échauffez-vous suffisamment.
- Pour commencer, effectuez les exercices assez lentement, puis augmentez progressivement l'intensité. L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé. Vous ne devez pas l'utiliser à outrance et ne pas surestimer vos capacités.
- Si vous appartenez à un groupe à risque, du point de vue santé, ou si vous n'avez pas fait de sport pendant une assez longue période ou que vous avez des problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans avoir demandé l'accord de leur médecin.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Ne vous entraînez pas directement après avoir bu de l'alcool ou après un repas.
- Pour l'entraînement, portez des vêtements commodes et des chaussures de sport à semelle antidérapante. N'utilisez pas l'appareil en étant nu.
- Veillez à ne pas porter de vêtements trop amples afin qu'ils ne puissent pas se coincer dans les parties mobiles de l'appareil.
- Si vous avez les cheveux longs, il faut impérativement les nouer avant de commencer l'entraînement, pour qu'ils ne risquent pas de se prendre dans l'appareil. Enlevez tous vos bijoux et autres accessoires.

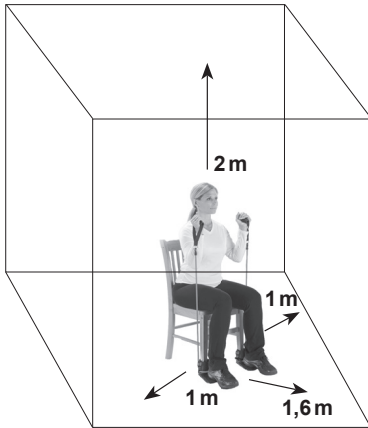


Consignes d'utilisation

- Attention ! Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour votre propre sécurité, contrôlez donc cet appareil avant chaque mise en service et assurez-vous qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, etc.). Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompez immédiatement l'entraînement.

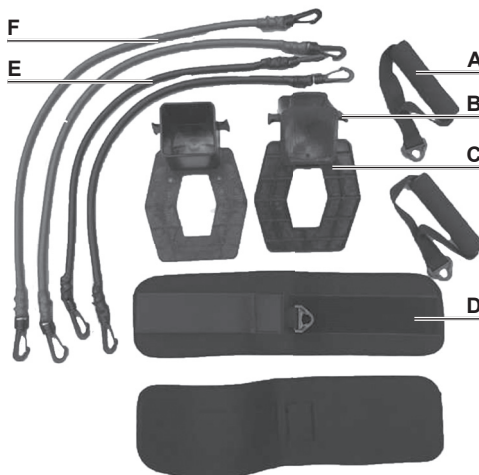
Les pièces défectueuses doivent être remplacées sans délai par une personne qualifiée. L'appareil ne doit plus être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé.

- Si l'appareil est défectueux, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez un professionnel ou bien le service après-vente.
- N'utilisez l'appareil que s'il est correctement assemblé.
- Utilisez exclusivement les accessoires fournis avec l'appareil.
- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité.
- Positionnez la chaise avec laquelle vous utilisez l'appareil sur un support plan et stable. Protégez les sols fragiles (stratifié, parquet, etc.) en les recouvrant le cas échéant d'un tapis de sol antidérapant.



- En fonction de votre taille, veillez à avoir suffisamment d'espace autour de la chaise sur laquelle vous êtes installé pour utiliser l'appareil (au moins 1 mètre sur les côtés et 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de suffisamment d'espace pour votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle vous accédez à l'appareil d'entraînement doit être de 0,6 m de plus que la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés en proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

Composition et vue générale de l'appareil



- A Poignée avec œillet (2 x)
- B Crochet pour raccourcir les élastiques (2 x par pied)
- C Pied avec repose-pied (2 x)
- D Cale-pieds à velcro et œillet (2 x)
- E Élastique avec 2 mousquetons, noir, rigide (2 x)
- F Élastique avec 2 mousquetons, noir, moyennement rigide (2 x)

Avant l'utilisation



ATTENTION !

- Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Risque de suffocation !
 - Assemblez l'appareil à un endroit approprié présentant suffisamment d'espace libre tout autour.
-
- Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si des éléments présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.
 - Assemblez l'appareil tel qu'indiqué ci-après.

Étape 1

1. Choisissez une chaise appropriée. Celle-ci ne doit être ni trop haute, ni trop basse. En position assise, vos jambes doivent être à peu près à l'équerre lorsque vous avez les pieds à plat au sol.

Étape 2

2. Placez les pieds (**C**) sur un support plan et stable en laissant un espace libre suffisant tout autour.
3. Placez les pieds avant de la chaise dans les pieds de l'appareil.

Étape 3

4. Crochetez les élastiques de votre choix (**E** ou **F**) à l'aide des mousquetons au dos des pieds dans l'œillet.

Étape 4

5. Crochetez les élastiques à l'autre extrémité soit dans l'œillet au niveau des poignées (**A**) ou des cale-pieds (**D**). Veillez à ce que les élastiques ne soient pas entortillés.

Étape 5

6. Postez-vous sur le repose-pieds au niveau du pied et testez la longueur des élastiques pour savoir si elle vous convient.
7. Si les élastiques sont trop longs, vous pouvez les raccourcir en vous servant des crochets (**B**) placés au pied. Veillez à ce que les élastiques soient entourés autour des crochets de sorte à ce qu'ils ne vous gênent pas lors de vos exercices d'entraînement.



Nous recommandons de réaliser dans un premier temps quelques exercices avant de raccourcir les élastiques. Vous éviterez ainsi de trop forcer durant l'entraînement. Raccourcissez les élastiques petit bout par petit bout pour ainsi augmenter progressivement l'intensité.

Entraînement sans chaise

En option, vous pouvez également utiliser l'appareil sans chaise. Ces exercices sont appropriés pour entraîner simultanément les bras et les jambes (voir paragraphe « Entraînement »). Deux possibilités s'offrent à vous dans ce cas de figure :

- Vous fixez les cale-pieds à un objet à ancrage fixe (par ex. une barre) et utilisez simultanément les poignées.
- Vous fixez les cale-pieds à vos chevilles et utilisez simultanément les poignées.

Avant l'entraînement



ATTENTION !

- Ne vous entraînez jamais avec l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
- Risque de blessure ! Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué, voire épuisé.
- Faites toujours des échauffements (voir ci-dessous) avant de commencer l'entraînement afin de minimiser les risques de blessure.



Sachez qu'il ne s'agit pas d'effectuer à la va-vite quelques exercices mais plutôt de s'entraîner régulièrement et sur le long terme. C'est de cette façon que l'entraînement sera le plus bénéfique à votre santé.

1. Portez des vêtements de sport pratiques et respirants. Si vous avez les cheveux longs, nouez-les. Enlevez tous vos bijoux. Rien ne doit pouvoir se prendre dans les parties en mouvement de l'appareil.
2. Placez l'appareil sur un sol plan. Vous devez disposer d'un espace suffisant tout autour de l'appareil pour réaliser vos exercices.
3. Préparez l'appareil (voir paragraphe « Avant l'utilisation »).
4. Mettez de l'eau ou une autre boisson à votre disposition pour vous hydrater au fur et à mesure de l'exercice.
5. Échauffez-vous avant de commencer l'entraînement. Nous avons recueilli ci-après quelques exercices d'échauffement.

Exercices d'échauffement

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance. Et également de minimiser les risques de blessure. Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

- Jogging : trottez de façon décontractée sur place ou bien dans la pièce. Effectuez quelques sauts de temps à autres.
- Flexions des genoux : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit et exécutez 5 à 10 flexions des genoux puis revenez en position jambes tendues.
- Pivotement du torse : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit et levez les coudes sur le côté à hauteur des épaules en fléchissant les bras de sorte que les mains soient à hauteur de poitrine. Faites pivoter le torse env. 10 fois aussi loin que possible sur la droite et sur la gauche.
- Flexion latérale : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit. Inclinez lentement le torse sur la droite puis sur la gauche. Tendez le bras opposé au-dessus de la tête. À répéter env. 10 fois.

- Rotation des bras : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit puis tendez le bras droit pour effectuer des rotations vers l'avant. Au bout de 5 à 10 rotations, changez de sens de rotation. Répétez l'exercice avec le bras gauche. 5 à 10 rotations par bras et par sens.

Entraînement



ATTENTION !

- Avant chaque utilisation, assurez-vous que toutes les liaisons de l'appareil sont correctement en place.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil ne présente aucune trace d'usure.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Effectuez des pauses suffisantes entre les blocs d'exercices.
- N'oubliez pas que votre corps a besoin d'eau en cas d'effort physique. Pensez à bien vous hydrater.
- Pendant vos exercices, veillez à ce que la pièce soit bien ventilée.
- Après l'entraînement, faites toujours des étirements (voir paragraphe « Après l'entraînement ») pour ramener en douceur votre tension à la normale.

Ce paragraphe décrit quelques exercices de base réalisables avec l'appareil.



Répétez chaque exercice pendant environ 15 secondes. Augmentez la durée au fur et à mesure de vos capacités physiques.

Veillez à la bonne tenue du corps !

Veillez à ce que vos pieds soient sur le support durant les exercices debout de sorte que l'appareil reste stable.

Degré de difficulté

Vous avez le choix entre trois degrés de difficulté :

Bleu - débutant

Noir - confirmé

Vous pouvez vous servir soit des élastiques bleus, soit des élastiques noirs. Nous vous recommandons de commencer par les élastiques bleus pour progresser petit à petit.

Exercices avec la chaise

Flexion des biceps



Pour cet exercice, vous devez fixer les poignées aux élastiques.

1. Asseyez-vous bien droit sur la chaise, les poignées en main.
2. Levez les bras devant vous jusqu'à ce qu'ils soient entièrement pliés tout en gardant le dos bien droit.
3. Relâchez puis répétez.



Vous pouvez varier cet exercice de nombreuses façons en relevant les bras plus ou moins sur le côté, en les levant au-dessus de la tête ou bien en les tendant à l'avant l'un puis l'autre tout en faisant légèrement pivoter le torse, etc.

Abdominaux - levers de jambes

Pour cet exercice, vous devez fixer les cale-pieds aux élastiques.

1. Enroulez les cale-pieds autour des chevilles, asseyez-vous bien droit sur la chaise.
2. Levez un pied et maintenez la jambe à l'équerre. Gardez le dos droit et contractez le ventre en tendant la jambe.
3. Reposez le pied et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Vous pouvez exécuter cet exercice en position assise ou debout.

Ruade

Pour cet exercice, vous devez fixer les cale-pieds aux élastiques.

1. Enroulez les cale-pieds autour des chevilles, prenez appui avec les bras sur l'assise de la chaise et levez un pied.
2. Tendez la jambe ensuite vers l'arrière. Gardez le dos droit et contractez le ventre en tendant les jambes.
3. Repliez la jambe puis répétez.
4. Recommencez l'exercice de l'autre jambe.

Lever avec travail des deltoïdes postérieurs

Pour cet exercice, vous devez fixer les poignées aux élastiques.

1. Asseyez-vous bien droit, saisissez les poignées, tendez les bras en maintenant le dos droit.
2. Relevez les deux bras sur le côté, bien tendus jusqu'à hauteur d'épaules. Contractez le ventre et gardez les pieds bien droits.
3. Baissez les bras, relâchez puis recommencez.



Variez cet exercice en prenant des postures assises différentes ou bien en l'exécutant debout.

Exercices sans la chaise

Flexion des biceps en position debout



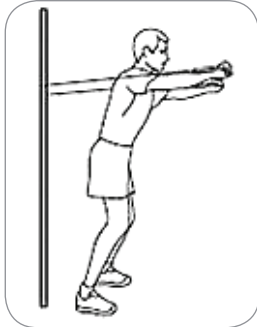
Pour cet exercice, vous devez fixer les poignées aux élastiques.

1. Saisissez les poignées, postez-vous debout, le corps bien droit, les bras tendus.
2. Pliez les deux bras vers le haut en contractant tout le corps.
3. Baissez les bras, relâchez puis recommencez.



Variez cet exercice en levant les bras, par ex. sur les côtés.

Travail des pectoraux



Fixez les cale-pieds à un objet fixe à hauteur d'épaules.

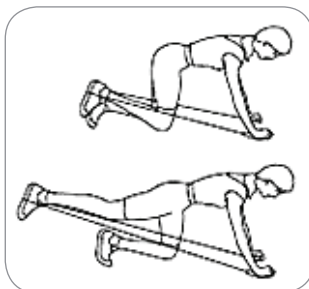
1. Debout, saisissez les poignées, les élastiques se trouvant derrière vous.
2. Tendez les bras sur le côté.
3. Ramenez les bras vers l'avant en contractant le dos, les épaules, le ventre et les bras.
4. Ramenez les bras sur le côté, relâchez tout et recommencez.



Variez cet exercice

- en tendant les bras vers le ciel.
- en vous postant le visage face aux élastiques et en tirant vos bras vers l'arrière.

Extension des jambes, à quatre pattes, genou au sol



Fixez les cale-pieds à vos chevilles et saisissez les poignées.

1. Mettez-vous à quatre pattes, tendez les bras en posant vos mains à hauteur d'épaules.
2. Tendez maintenant la jambe droite vers l'arrière. Maintenez la position.
3. Ramenez la jambe vers l'avant et tendez la jambe gauche. Répétez plusieurs fois l'exercice.



Variez cet exercice en tendant simultanément vers l'avant le bras opposé (jambe droite, bras gauche ou jambe gauche, bras droit).

Après l'entraînement

Après l'entraînement, faites toujours quelques étirements pour ramener doucement votre pouls au niveau normal. Vous trouverez ci-après des exemples d'exercices.



Torse : tenez-vous debout, levez les bras au-dessus de la tête et tirez de la main droite le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.



Mollets : appuyez-vous contre un support. Avancez la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyez le talon gauche au sol. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.



Cuisses avant : debout sur une jambe, fléchissez l'autre et saisissez le pied d'une main en le plaquant contre la fesse, maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté.



Dos : allongez-vous à plat sur le dos. Pliez la jambe droite et croisez-la par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes. Changez de côté.



Intérieur des cuisses : asseyez-vous au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyez légèrement des coudes sur les genoux. Gardez le dos bien droit. Maintenez la position environ 5 à 20 secondes.



Jambe complète : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes. Changez de côté.



Épaules / dos : assis en tailleur, dos droit. Tenez-vous les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Étirez votre dos. Maintenez la position environ 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits corrosifs ou abrasifs. Ceci risquerait d'endommager les surfaces.
- Nettoyez toutes les parties de l'appareil au besoin avec un chiffon humide.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux, dans un lieu sec à l'abri du rayonnement direct du soleil.

Caractéristiques techniques

Référence article : 06641
N° de modèle : 6641
Poids de l'appareil : env. 0,58 kg

L'appareil est conforme aux normes
EN ISO 20957-1:2013 et EN 957-2:2003
Catégorie H (utilisation à domicile)

Service après-vente/ Importateur :

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin

Allemagne

Tél. : +49 38851 314650

(Prix d'un appel vers le réseau
fixe allemand. Coût variable
selon le prestataire)

Mise au rebut



Les matériaux d'emballage sont recyclables. Débarrassez-vous de l'emballage dans le respect de l'environnement en le déposant à un point de collecte prévu à cet effet. Éliminez cet appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, adressez-vous aux services municipaux compétents.

Inhalt

Doelmatig gebruik _____	33
Veiligheidsaanwijzingen _____	34
Leveringsomvang en apparaatoverzicht _____	35
Vóór het gebruik _____	36
Vóór de training _____	37
Training _____	38
Na de training _____	41
Reinigen en opbergen _____	42
Technische gegevens _____	42
Afvoeren _____	42

Verklaring van symbolen



Veiligheidsaanwijzingen:
lees deze aandachtig door en houdt u zich hieraan om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.



Aanvullende informatie

Geachte klant,

Wij zijn blij dat u hebt besloten tot de aankoop van een **fitnessapparaat** uit onze firma.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door, en bewaar deze om hem later nog eens te kunnen raadplegen. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd.

Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen.

Neem bij vragen over het apparaat en over reserveonderdelen/toebehoren contact op met de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Doelmatig gebruik

- Het apparaat is bedoeld voor het trainen van buik-, rug-, schouder- en armspieren.
- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Het apparaat is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Klasse H (thuisgebruik)
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen

- Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.



Gevaar voor verwondingen

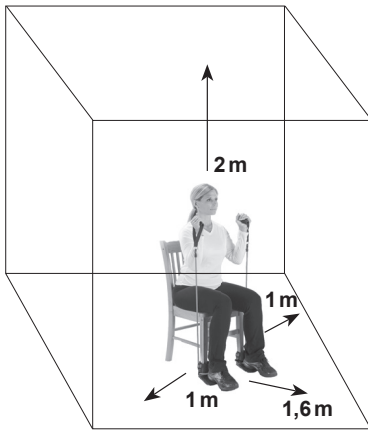
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verwondings- en verstikkingsgevaar!
- Ouders en andere personen die toezicht uitoefenen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat wegens een natuurlijke speeldrang en het plezier om te experimenteren bij kinderen moet worden gerekend met situaties en gedragingen, waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt.
- Laat het apparaat niet zonder toezicht in de aanwezigheid van kinderen en dieren.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Zorg voor voldoende warming-up vóór gebruik van het apparaat.
- Begin langzaam met de oefeningen en vergroot geleidelijk de intensiteit. Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Overdrijf daarom niet en overschat uw eigen kunnen niet.
- Wanneer u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoort, langere tijd niet aan sport hebt gedaan, hart- of circulatieproblemen of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.
- Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- Train niet direct na een maaltijd of na het gebruik van alcohol.
- Draag tijdens de training gemakkelijke kleding en antislipgym schoenen. Gebruik het apparaat niet ongekleed.
- Vermijd het dragen van al te ruime kleding om te voorkomen dat die in de bewegende delen van het apparaat bekneld kan raken.
- Wanneer u lang haar hebt, dient u dit vóór de training op te binden, zodat het niet in het apparaat verward kan raken. Doe al uw sieraden af.



Tips voor het gebruik

- Opgelet! Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden gegarandeerd, wanneer deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Controleer het apparaat daarom in het belang van uw eigen veiligheid vóór elke ingebruikname op beschadigingen (scheuren, gaten etc.). Mocht u tijdens het gebruik ongewone geluiden van het apparaat waarnemen, staak dan direct de training. Defecte onderdelen moeten direct door een vakman worden vervangen. Het apparaat mag tot aan het herstel niet meer worden gebruikt.

- Wanneer het apparaat defect is, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of met een vakman.
- Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het is gemonteerd volgens de voorschriften.
- Gebruik alleen de meegeleverde originele accessoires.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht of vocht.
- Plaats de stoel waarmee u het apparaat gebruikt, op een vlakke, stabiele ondergrond. Leg op een kwetsbare vloer (laminaat, parket etc.) zo nodig ter bescherming een slipvrije mat.



- Laat, afhankelijk van uw lichaamslengte, voldoende ruimte naar alle zijden van de stoel, waarmee u het apparaat gebruikt (minimaal 1 meter naar de zijkanten, 2 meter naar boven), zodat u tijdens de training voldoende speelruimte hebt. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de toegang tot het trainingsapparaat plaatsvindt, minimaal 0,6 m groter zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, kunnen ze een vrij gedeelte delen.

Leveringsomvang en apparaatoverzicht



- A Handgreep met oog (2x)
- B Haken voor het verkorten van de rubberen bandjes (2 x per standvoet)
- C Standvoet met voetsteun (2x)
- D Voetlus met klittenbandsluiting en oog (2x)
- E Rubberen band met 2 karabijnhaken, zwart, sterk (2x)
- F Rubberen band met 2 karabijnhaken, blauw, middelsterk (2x)

Vóór het gebruik



OPGELET!

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
 - Plaats het apparaat op een plek met voldoende vrije ruimte aan alle kanten.
-
- Pak alle onderdelen uit en controleer of de leveringsomvang volledig is (zie hoofdstuk 'Leveringsomvang en apparaatoverzicht') en geen transportschade heeft opgelopen. Gebruik beschadigde onderdelen niet (!), maar neem contact op met onze klantenservice.
 - Monteer het apparaat zoals onderstaand beschreven.

Stap 1

1. Kies een passende stoel uit. Deze moet niet te hoog en niet te laag zijn. Uw benen moeten zich in een hoek van ca. 90° bevinden, wanneer u erop zit en de voeten plat op de grond staan.

Stap 2

2. Plaats de standvoeten (**C**) op een vlakke, stabiele ondergrond met voldoende ruimte aan alle kanten.
3. Plaats de stoel met de voorste poten in de standvoeten.

Stap 3

4. Haak de gewenste rubberen banden (**E** of **F**) met behulp van de karabijnhaken aan de achterzijde van de standvoeten in het oog.

Stap 4

5. Haak de banden aan de andere zijde ofwel in het oog van de handgrepen (**A**) of van de voetlussen (**D**). Let erop dat de banden niet verdraaid zijn.

Stap 5

6. Ga op de voetsteun van de standvoet staan en probeer of de lengte van de banden voor u aangenaam is.
7. Zijn de banden te lang, kunt u deze met behulp van de haken (**B**) van de standvoet verkorten. Let er daarbij op dat u de banden zo om de haken wikkelt dat u niet wordt beperkt in uw trainingsoefeningen.



Wij adviseren om eerst enkele oefeningen uit te proberen voordat u de banden verkort. Zo voorkomt u dat u zich tijdens de training overbelast. Verkort de banden stuk voor stuk en verhoog langzaam de intensiteit.

Training zonder stoel

U kunt het apparaat optioneel ook zonder stoel gebruiken. Deze oefeningen zijn geschikt voor het gelijktijdig trainen met benen en armen (zie hoofdstuk 'Training'). Hiertoe hebt u twee mogelijkheden:

- U bevestigt de voetlussen aan een ander vast verankerd voorwerp (bijv. stang) en gebruikt gelijktijdig de handgrepen.
- U bevestigt de voetlussen om uw enkels en gebruikt gelijktijdig de handgrepen.

Vóór de training



OPGELET!

- Train nooit met een volle maag. Neem ongeveer één uur vóór en ook ná de training geen maaltijden tot u.
- Verwondingsgevaar! Ga niet trainen, wanneer u al moe en uitgeput bent.
- Doe voordat u aan de training begint, altijd een warming-up (zie onderstaand) om het risico op blessures te verminderen.



Denk eraan, het gaat er niet om even snel een paar oefeningen te doen, maar om regelmatig en gedurende langere tijd te trainen. Op die manier kan de training sterk bijdragen aan uw gezondheid.

1. Trek prettige, ademende sportkleding aan. Mocht u lang haar hebben, bind deze dan samen. Doe uw sieraden af. Er mag niets verstrikt raken in de bewegende onderdelen.
2. Plaats het apparaat op een vlakke vloer. Rond het apparaat moet zich voldoende vrije ruimte bevinden voor de uitvoering van de oefeningen.
3. Bereid het apparaat voor (zie hoofdstuk 'Vóór gebruik').
4. Zet water of een andere drank klaar om te kunnen voldoen aan uw vochtbehoefte tijdens de training.
5. Doe een warming-up vóór de eigenlijke training. Onderstaand hebben wij enkele warming-up-oefeningen samengesteld.

Warming-up-oefeningen

Een warming-up dient per definitie deel uit te maken van elke sportactiviteit. De warming-up activeert alle fysieke en psychische elementen van het prestatievermogen dat daardoor wordt vergroot. Bovendien reduceert een warming-up het risico op lichamelijk letsel. Met de volgende oefeningen warmt u grote spiergroepen op door beweging.

- Joggen: enkele minuten losjes lopen op de plek of door de ruimte. Tussendoor een paar sprongen inbouwen.
- Kniebuigingen: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam rechthouden en 5 – 10 x de knieën buigen en weer strekken.
- Bovenlichaam draaien: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam rechthouden, ellebogen zijdelings op schouderhoogte optrekken zodat de handen zich voor de borst bevinden. Het bovenlichaam ca. 10 x zo ver mogelijk naar rechts en links draaien.
- Zijbuigingen: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam rechthouden. Dan het bovenlichaam langzaam telkens naar rechts en naar links buigen. De tegenovergestelde arm daarbij over het hoofd strekken. Ca. 10 herhalingen.
- Armzwaaien: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam rechthouden, rechterarm strekken en naar voren draaien. Na 5 – 10 rondjes van richting veranderen. Vervolgens herhalen met de linkerarm. 5 – 10 rondjes per arm en richting.

Training



OPGELET!

- Controleer vóór elk gebruik of alle verbindingen van het apparaat goed vast zitten!
- Controleer het apparaat op slijtage, elke keer voordat u het in gebruik neemt.
- Onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- Zorg voor voldoende pauzen tussen de trainingseenheden.
- Houd in gedachten dat uw lichaam bij sportieve inspanningen vocht nodig heeft. U moet aan deze behoefte ook gehoor geven.
- Zorg ervoor dat de trainingsruimte tijdens de training goed is geventileerd.
- Doe na de training altijd strekoefeningen (zie hoofdstuk 'Na de training') om de bloedsomloop langzaam weer tot rust te brengen.

In dit hoofdstuk worden enkele basisoefeningen beschreven die u kunt uitvoeren met het apparaat.



Herhaal elke oefening ca. 15 seconden lang. Met toenemend uithoudingsvermogen verlengt u de duur.

Let op een rechte lichaamshouding!

Let erop dat uw voeten zich bij de staande oefeningen op de voetsteun bevinden zodat het apparaat stevig staat.

Moeilijkheidsgraad

U kunt kiezen uit drie verschillende moeilijkheidsgraden:

Blauw	-	Beginner
Zwart	-	Gevorderde

U kunt ofwel alleen de blauwe of alleen de zwarte rubberen banden inhaken met de karabijnhaken. Wij adviseren om te beginnen met de blauwe banden en langzaam de intensiteit op te voeren.

Oefeningen met stoel

Bicep Curl



Voor deze oefening moet u de handgrepen aan de banden bevestigen.

1. Rechtop op de stoel gaan zitten, handgrepen in de handen nemen.
2. Armen van voren omhoog trekken, tot ze volledig een hoek vormen. De rug daarbij rechthouden.
3. Weer ontspannen en herhalen.



Deze oefening kunt u veelvoudig variëren door de armen meer zijdelings te trekken, over uw hoofd te trekken of de armen afwisselend zijdelings naar voren te trekken en uw bovenlichaam licht mee te draaien etc.

Lower Abs - Leg Lifts

Voor deze oefening moet u de voetlussen aan de banden bevestigen.

1. De voetlussen om de enkels binden, rechtop op de stoel gaan zitten.
2. Eén voet naar boven trekken, het been in een hoek van 90° houden. De rug rechthouden, buik en been aanspannen.
3. Weer afzetten en met het linkerbeen herhalen.



Deze oefening kunt u zowel zittend als staand uitvoeren.

Donkey Kick Back

Voor deze oefening moet u de voetlussen aan de banden bevestigen.

1. De voetlussen om de enkels binden, met de armen op de zitting van de stoel afzetten, één voet in een hoek brengen.
2. De voet die zich in een hoek bevindt naar achteren strekken. De rug rechthouden, buik en benen aanspannen.
3. Weer in een hoek brengen en herhalen.
4. De oefening herhalen met het andere been.

Rear Deltoid Raise

Voor deze oefening moet u de handgrepen aan de banden bevestigen.

1. Rechtop gaan zitten, handgrepen beetpakken, de armen aanspannen, de rug rechthouden.
2. Beide armen zijdelings recht naar boven trekken, tot op schouderhoogte. Daarbij de buik aanspannen en de voeten rechthouden.
3. De armen weer naar onderen brengen, losjes laten en herhalen.



Varieer deze oefening met verschillende zitposities of probeer deze staand uit te voeren.

Oefeningen zonder stoel

Standing Bicep Curl



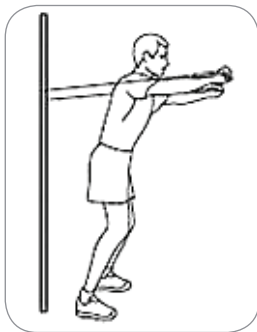
Voor deze oefening moet u de handgrepen aan de banden bevestigen.

1. De handgrepen beetpakken, rechtop gaan staan, de armen aanspannen, het lichaam rechthouden.
2. Beide armen naar boven in een hoek brengen. Daarbij het hele lichaam aanspannen.
3. De armen weer naar onderen brengen, losjes laten en herhalen.



Varieer deze oefening door de armen bijv. zijdelings omhoog te trekken.

Chest Flys



Bevestig de voetlussen aan een vast verankerd voorwerp op schouderhoogte.

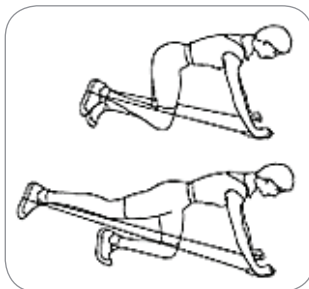
1. Rechtop gaan staan, de handlussen nemen, de banden bevinden zich achter u.
2. De armen zijdelings uitstrekken.
3. De armen uitgestrekt naar voren trekken. Daarbij rug, schouders, buik en armen aanspannen.
4. De armen weer zijdelings strekken, ontspannen en herhalen.



Varieer deze oefening:

- door de armen naar boven te trekken.
- door met het gezicht in de richting van de banden te gaan staan en uw armen naar achteren te trekken.

Prone Kneeling Leg Extensions



Bevestig de voetlussen om uw enkels en neem gelijktijdig de handgrepen in uw handen.

1. Steun op uw handen en knieën, strek uw armen uit en plaats uw handen op schouderhoogte voor u.
2. Strek nu het rechterbeen recht naar achteren uit. Houd deze houding aan.
3. Haal het been weer naar voren en strek het linkerbeen uit. Herhaal deze oefening meerdere malen.



Varieer deze oefening door de tegenovergestelde arm gelijktijdig naar voren te strekken (rechterbeen, linkerarm of linkerbeen, rechterarm).

Na de training

Doe na de training altijd enkele strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam weer het normale niveau te brengen. Onderstaand vindt u voorbeeldoefeningen.



Bovenlichaam: rechtop gaan staan, armen kruiselings boven het hoofd aanbrengen en met de rechterhand de linker elleboog naar rechts trekken. Het bovenlichaam gaat iets mee. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Kuiten: gaan staan. Het rechterbeen naar voren plaatsen en licht in een hoek plaatsen terwijl het linkerbeen gestrekt blijft. De linker hiel op de vloer drukken. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Voorkant van het dijbeen: op een been gaan staan, het andere in een hoek brengen en met de hand de voet beetpakken. Naar uw billen trekken en ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Rug: plat op de rug gaan liggen. Het rechterbeen in een hoek brengen en over het uitgestrekte linkerbeen leggen. Heup draait zich, beide schouders moeten op de grond blijven. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Binnenkant van het dijbeen: op de grond gaan zitten, knieën naar buiten draaien, voetzolen samenbrengen en naar het lichaam trekken. Handen om de enkels leggen en de knieën met de ellebogen iets naar de grond drukken. De rug daarbij doorstrekken. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden.



Het hele been: op uw hurken gaan zitten, de handen naast de voeten op de vloer afzetten en één been naar achteren doorstrekken. Dijbeen en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet ligt geheel op de grond. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Schouders/rug: in kleermakerszit met rechte rug op de grond gaan zitten. Handen vouwen/omsluiten en armen over het hoofd uitstrekken. Rug strekken. Ca. 15 – 20 seconden lang aanhouden.

Reinigen en opbergen



OPGELET!

- Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze kunnen het oppervlak beschadigen.
- Neem alle apparaatonderdelen indien nodig af met een vochtige doek.
- Bewaar het apparaat buiten reikwijdte van kinderen en dieren op een droge plaats die beschermd is tegen direct zonlicht.

Technische gegevens

Artikelnummer: 06641
Modelnummer: 6641
Gewicht van het apparaat: ca. 0,58 kg

Het apparaat is overeenkomstig
EN ISO 20957-1:2013 en EN 957-2:2003
Klasse H (thuisgebruik)

Klantenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH
Am Heisterbusch 1
19258 Gallin
Duitsland
Tel.: +49 38851 314650

(Nietgratis voor Duitse vaste
lijnen. Kosten variëren per
aanbieder.)

Afvoeren



Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Verwerk de verpakking op milieuvriendelijke wijze en breng deze naar een recyclepunt. Verwijder ook het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.