

07637

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

Inhalt

| | |
|--|----|
| Bestimmungsgemäßer Gebrauch _____ | 3 |
| Sicherheitshinweise _____ | 4 |
| Lieferumfang und Geräteübersicht _____ | 5 |
| Vor dem Gebrauch/Montage _____ | 5 |
| Allgemeines zum Übungsprogramm _____ | 6 |
| Vor dem Training _____ | 6 |
| Training _____ | 7 |
| Nach dem Training _____ | 11 |
| Reinigung und Aufbewahrung _____ | 12 |
| Technische Daten _____ | 12 |
| Entsorgung _____ | 12 |

Symbolerklärung



Sicherheitshinweise: Diese aufmerksam durchlesen und daran halten, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Ergänzende Informationen



Bedienungsanleitung vor Gebrauch lesen!

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 großen Muskelgruppen, einschließlich Bauch-, Brust-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur, bestimmt.
- Die maximale Belastbarkeit des Gerätes beträgt 100 kg.
- Personen, die in Bezug auf Ihre Gesundheit und Fitness Bedenken haben oder zu einer Risikogruppe gehören, Herz-/Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren und das Trainingsprogramm ggf. mit ihm abstimmen.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



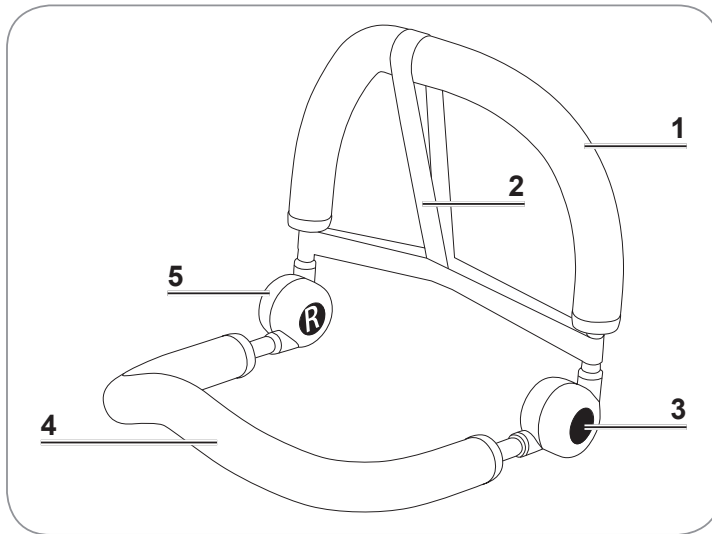
Risiko von Verletzungen!

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder und Personen 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.
- Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten! Es besteht u. a. Erstickungsgefahr durch Folien.
- 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. Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Je nach Körpergröße genügend Platz zu allen Seiten lassen, wenn das Gerät verwendet wird.
- Nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum trainieren.
- Beim Training bequeme Kleidung tragen. Das Gerät nicht unbekleidet benutzen.
- Lange Haare vor dem Training zusammenbinden und Schmuck abnehmen.
- Das Gerät vor jeder Benutzung überprüfen. Das Gerät nur dann benutzen, wenn es unbeschädigt und ordnungsgemäß zusammengebaut (siehe „Vor dem Gebrauch/Montage“) ist.
- Nur Originalteile und -zubehör des Herstellers benutzen.
- Alle Übungen langsam beginnen. Nach und nach die Intensität steigern. Die eigene Kraft und Fitness nicht überschätzen! Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Das Training sofort unterbrechen, wenn man sich schwach oder schwindelig fühlt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort einen Arzt aufsuchen.

Risiko von Material- und Sachschäden

- Sollte das Gerät defekt sein, nicht versuchen, das Gerät eigenständig zu reparieren. In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.
- Das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit oder Stößen aussetzen.

Lieferumfang und Geräteübersicht

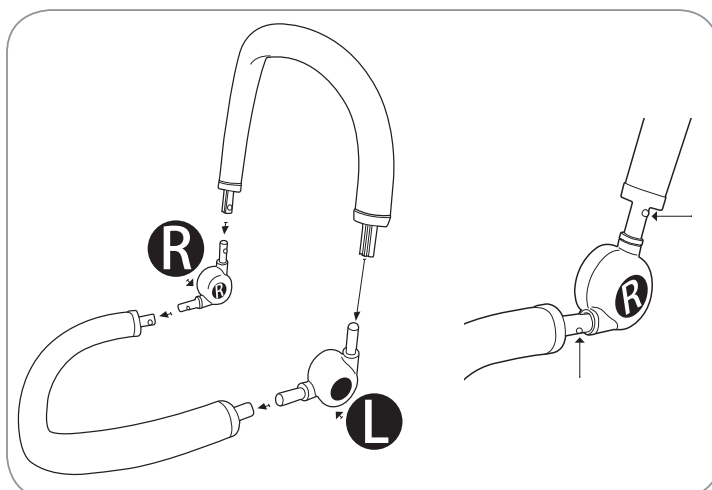
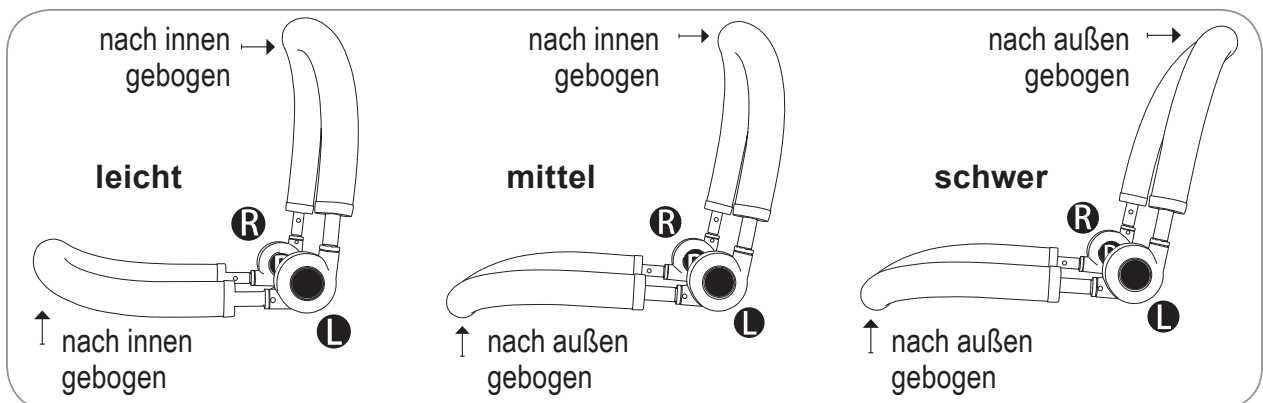


- 1 großer Bügel (1 x)
- 2 Band (1 x)
- 3 linkes Gelenk (1 x)
- 4 kleiner Bügel (1 x)
- 5 rechtes Gelenk (1 x)

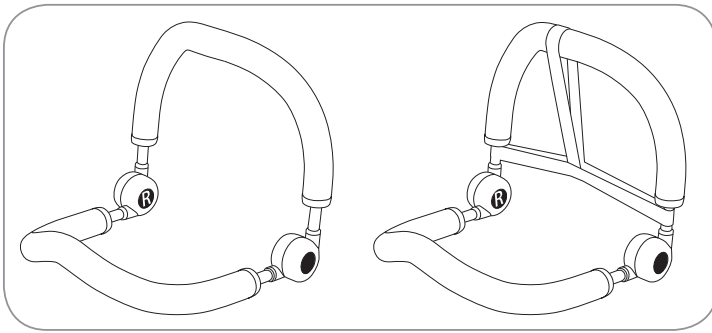
Diese Gebrauchsanleitung

Vor dem Gebrauch/Montage

1. Alle Teile auspacken und den Lieferumfang auf Vollständigkeit (s. o.) sowie mögliche Transportschäden überprüfen. Sollte ein Transportschaden vorliegen, das Gerät nicht (!) verwenden, sondern umgehend den Kundenservice kontaktieren.
2. Das Gerät hat drei Widerstandsstufen: leicht (16kg), mittel (20kg) und schwer (26kg). Je nach gewünschter Widerstandsstufe werden die beiden Bügel (1, 4) wie nachfolgend abgebildet montiert:



3. Die beiden Gelenke (3, 5) so anordnen, dass die Markierungen **R** (rechts) und **L** (links) zueinander, d.h. nach innen, gerichtet sind.
4. Den großen (1) und kleinen (4) Bügel so drehen, dass die gewünschte Widerstandsstufe erreicht wird (siehe Schritt 2), und auf die Gelenke (3, 5) stecken, bis die Rastnasen in den Bohrungen einrasten.



5. Für einige Übungen wird das Band (2) über den großen Bügel (1) gestülpt. Ggf. muss hierzu der Bügel (1) von den Gelenken (3, 5) gelöst werden.
6. Zum Auseinandernehmen, die Rastnasen eindrücken und die Bügel (1, 4) von den Gelenken (3, 5) abziehen.

Allgemeines zum Übungsprogramm

Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren. So kann das Training für die Gesundheit von Nutzen sein. Es wird empfohlen, zwei- bis dreimal wöchentlich mit dem Gerät zu trainieren. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein Tag Pause eingehalten werden. Auch Fortgeschrittene, die öfter trainieren möchten, sollten pro Woche mindestens zwei Tage pausieren. Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen.

Vor dem Training



ACHTUNG!

- Damit sich nichts im Gerät verfangen kann, darauf achten, dass:
 - die Trainingskleidung luftdurchlässig und bequem, aber nicht zu weit ist,
 - lange Haare zusammengebunden sind und
 - Schmuck abgenommen ist.
 - Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
-
1. Das Gerät so zusammenbauen, dass es der gewünschten Widerstandsstufe entspricht (siehe „Vor dem Gebrauch/Montage“).
 2. Wasser oder ein anderes Getränk bereitstellen, um dem Flüssigkeitsbedarf während des Trainings nachzukommen.
 3. Es wird empfohlen, eine Gymnastikmatte auf den Fußboden zu legen.
 4. Auf genügend Freiraum für die Ausführung der Übungen achten.
 5. Den Körper mit ein paar Aufwärmübungen auf das eigentliche Training vorbereiten. Nachfolgend sind einige Beispiele für 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. Zwischendurch ein paar Sprünge einbauen.
- Kniebeugen: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und 5–10 x die Knie beugen und wieder strecken.
- Oberkörper-Twist: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Arme 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 zu den Seiten neigen. Den Arm auf der gestreckten Körperseite dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- Armkreisel: Aufrecht stehen, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreisel die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm wiederholen. 5 – 10 Kreisel pro Arm und Richtung.

Training



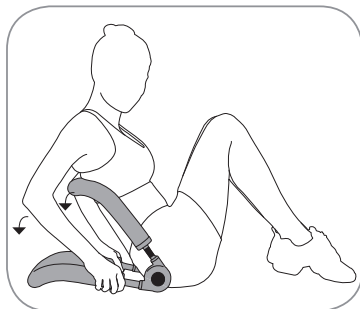
ACHTUNG!

- Das Training sofort unterbrechen, wenn ein Schwächegefühl oder Schwindel auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.
- Jede Übungen sollte langsam gestartet und nach und nach in ihrer Intensität gesteigert werden. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

In diesem Kapitel sind einige grundlegende Übungen beschrieben, die mit dem Gerät gemacht werden können.

Sit-up A

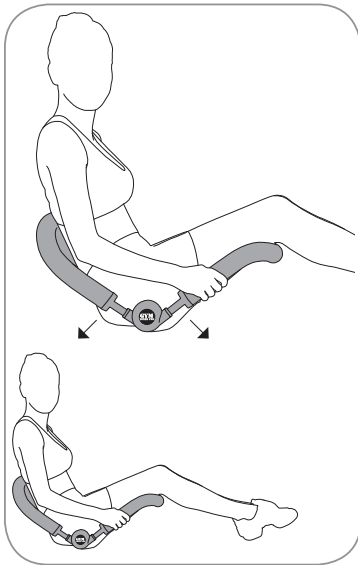
Training der Bauchmuskulatur



1. Das Band am großen Bügel anbringen.
2. Das Gerät mit dem kleinen Bügel auf den Boden legen.
3. Sich zum großen Bügel auf den Boden setzen, Beine anwinkeln, Füße flach auf den Boden stellen.
4. Mit beiden Händen den kleinen Bügel halten.
5. **ÜBUNG**: Rücken gegen den großen Bügel lehnen und diesen langsam hinunterdrücken.
VORSICHT! Den Bügel nicht bis zum Anschlag hinunterdrücken, um sich nicht die Hände einzuklemmen!
6. Rücken langsam wieder aufrichten. Wiederholen.

Sit Up B

Training für Bauch – Taille – Oberschenkel



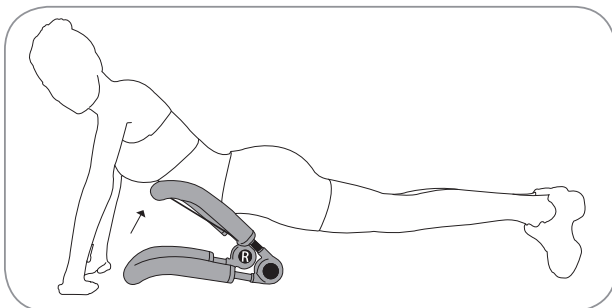
1. Das Gerät auf den Boden legen.
2. Sich zwischen die Bügel setzen, die Beine über den großen Bügel legen, den Rücken am kleinen Bügel anlehnen.
3. Die Beine anwinkeln, die Füße flach auf den Boden legen.
4. **ÜBUNG:** Versuchen, sich hinzulegen: Den Rücken nach unten bewegen, die Beine strecken (nicht ganz druchstrecken). Dann den Rücken wieder heben und die Beine anwinkeln. Wiederholen.

Liegestütz



VORSICHT! Auf Körperspannung achten und sich mit beiden Händen abstützen! Sich nicht einfach fallen lassen, da das Gerät nicht das gesamte Körpergewicht abfangen kann.

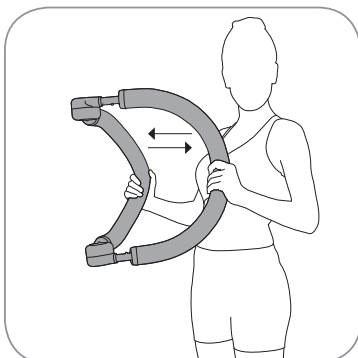
Training für Arme – Schultern – Bauch – Taille – Rücken



1. Das Band am großen Bügel anbringen.
2. Das Gerät mit dem kleinen Bügel auf den Boden legen.
3. In Liegestützstellung gehen, den Bauch auf den großen Bügel legen.
4. **ÜBUNG:** Den Körper anspannen, die Arme beugen und wieder strecken. Das Gerät wirkt bei dieser Übung entlastend. Wiederholen.

Armpresse

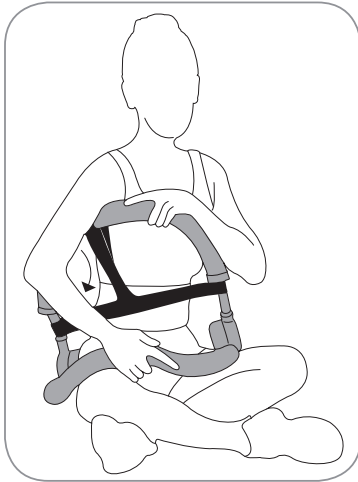
Training für Brust – Schulter – Arme



1. Mit jeder Hand einen Bügel in der Mitte greifen. Die Rundungen der Bügel zeigen zum Körper. Das Gerät vor der Brust halten.
2. **ÜBUNG:** Beide Bügel zusammendrücken und wieder entspannen. Wiederholen.

Side Crunch A

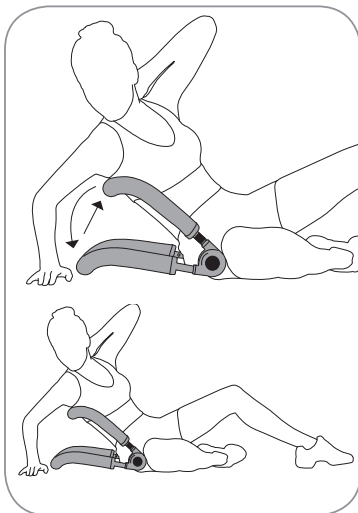
Training für seitliche und vordere Bauchmuskeln



1. Das Band am großen Bügel anbringen.
2. Sich im Schneidersitz hinsetzen.
3. Den kleinen Bügel mittig auf den rechten Oberschenkel legen.
4. Den rechten Arm über den großen Bügel legen und den kleinen Bügel greifen.
5. Mit der linken Hand die Seite des großen Bügels halten.
6. **ÜBUNG:** Den Oberkörper nach rechts lehnen und dabei die Bügel zusammendrücken. Dann den Oberkörper wieder aufrichten. Wiederholen.
7. Auf die linke Seite wechseln und die Übung so oft wie auf der rechten Seite wiederholen.

Side Crunch B

Training für seitliche Bauchmuskeln – Arme



1. Das Band am großen Bügel anbringen.
2. Das Gerät mit dem kleinen Bügel auf den Boden legen.
3. Sich auf den Boden setzen, den rechten Arm über den großen Bügel legen und die rechte Hand flach auf den Boden legen.
4. Das linke Bein anwinkeln und den Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein angewinkelt auf dem Boden ablegen, der rechte Fuß befindet sich dabei unter dem linken Knie.
5. Die linke Hand an den Nacken legen.
6. **ÜBUNG:** Den Oberkörper nach rechts lehnen, den rechten Arm anwinkeln und dabei die Bügel zusammendrücken. Dann den Oberkörper wieder nach oben drücken. Wiederholen.
7. Auf die linke Seite wechseln und die Übung so oft wie auf der rechten Seite wiederholen.

Bauchbeuge

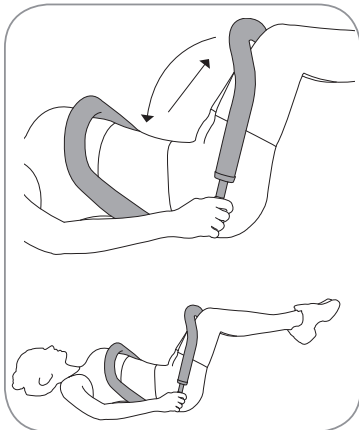
Training für Bauch – Rücken



1. Das Band am großen Bügel anbringen.
2. Sich im Schneidersitz hinsetzen.
3. Den kleinen Bügel auf beide Oberschenkel legen.
4. Die Brust an den großen Bügel lehnen.
5. Die Rundung des kleinen Bügels mit beiden Händen greifen.
6. **ÜBUNG:** Den Oberkörper nach vorne beugen und dabei den großen Bügel hinunterdrücken. Dann den Oberkörper wieder aufrichten. Wiederholen.

Bauch- und Beinbeuge

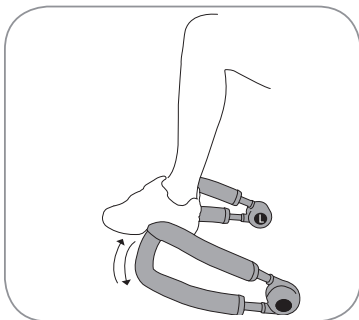
Training für Bauch – Taille – Oberschenkel – Gesäß



1. Sich auf den Rücken legen. Die Beine anwinkeln, die Füße flach auf den Boden legen.
2. Den kleinen Bügel auf den Oberkörper, unterhalb die Brust legen.
3. Mit beiden Händen einen der Bügel halten.
4. Die Beine angewinkelt anheben.
5. **ÜBUNG:** Die Oberschenkel zur Brust und wieder zurück bewegen. Wiederholen.

Beinpresse

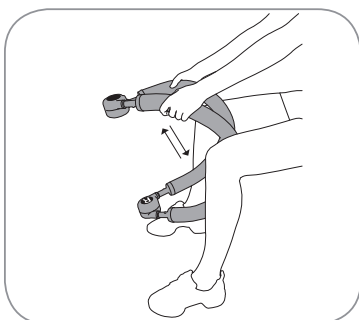
Training für Beine – Gesäß



1. Das Gerät mit dem großen Bügel auf den Boden legen.
2. Sich aufrecht hinstellen und einen Fuß mittig auf den kleinen Bügel stellen.
3. **ÜBUNG:** Den kleinen Bügel mit dem Fuß bis zum Anschlag hinunterdrücken. Dann entspannen und zur Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen.
4. Den Fuß wechseln und die Übung genauso oft wiederholen.

Adduktorenpresse

Training für Oberschenkel innen – Gesäß – Taille



1. Sich auf einen Stuhl setzen.
2. Die Rundungen der Bügel zwischen die Knie legen, beide Bügel mit den Händen festhalten.
3. **ÜBUNG:** Die Knie zusammendrücken. Dann entspannen und zur Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen.

Nach dem Training



ACHTUNG!

- Nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

Ein paar 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. 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. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



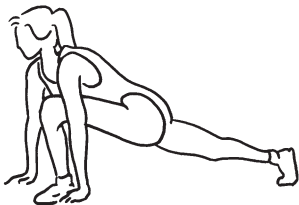
Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



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. 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. 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. 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. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

- Zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel verwenden. Diese können die Oberfläche beschädigen.
- Alle Geräteteile bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
- Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Technische Daten

| | |
|---------------------|------------------------|
| Artikelnummer: | 07637 |
| Modellnummer: | LS-101 Turquoise Green |
| Gerätgewicht: | 1,83 kg |
| Max. Belastbarkeit: | 100 kg |

Das Gerät entspricht der DIN 32935:1987
Klasse H (Heimgebrauch)

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Die Verpackung umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Auch das Gerät umweltgerecht entsorgen. Nähere Informationen bei der örtlichen Gemeindeverwaltung erhältlich.

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)

Contents

| | |
|---|----|
| Intended Use _____ | 13 |
| Safety Instructions _____ | 14 |
| Items Supplied and Device Overview _____ | 15 |
| Before Use/Assembly _____ | 15 |
| General Information about the Exercise Programme _____ | 16 |
| Before Training _____ | 16 |
| Training _____ | 17 |
| After Training _____ | 21 |
| Cleaning and Storage _____ | 22 |
| Technical Data _____ | 22 |
| Disposal _____ | 22 |

Explanation of Symbols



Safety instructions: Read through these carefully and follow them to prevent personal injury and damage to property.



Supplementary information



Read operating instructions before use!

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 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 intended to be used to train the major muscle groups, including the abdominal, chest, back, shoulder, arm and leg muscles.
- The maximum loading capacity for the device is 100 kg.
- People who have concerns about their health and fitness or belong to a risk group, have cardiovascular or orthopaedic problems should consult a doctor before using the device and if necessary coordinate their training programme with them.
- Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with their doctor.
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- The device should only be used as described in these instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- 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



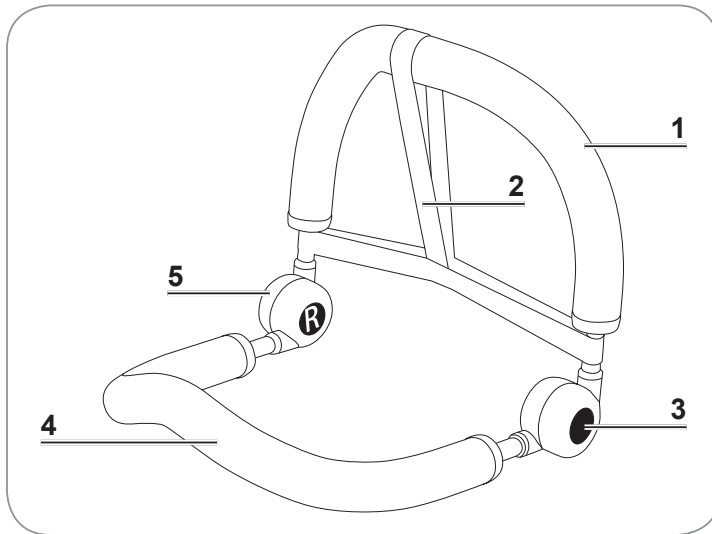
Risk of Injuries!

- This device should not be used by children and people 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.
- Keep children and animals away from the packaging material! There is a danger of suffocation from films as well as other hazards.
- 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.
- Depending on your physical size, leave sufficient space on all sides when the device is being used.
- Do not train immediately after a meal or after consuming alcohol.
- Wear comfortable clothing for training. Do not use the device naked.
- Tie up long hair and remove jewellery prior to training.
- Check the device each time before you use it. Only use the device if it is not damaged and has been assembled correctly (see "Before Use / Assembly").
- Use only original parts and accessories from the manufacturer.
- Start all exercises slowly. Gradually increase the level of intensity. Do not overestimate your own strength and fitness! Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.
- Stop training immediately if you feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.

Risk of Damage to Material and Property

- If the device is broken, do not attempt to repair the device yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop.
- Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight, moisture or collisions.

Items Supplied and Device Overview

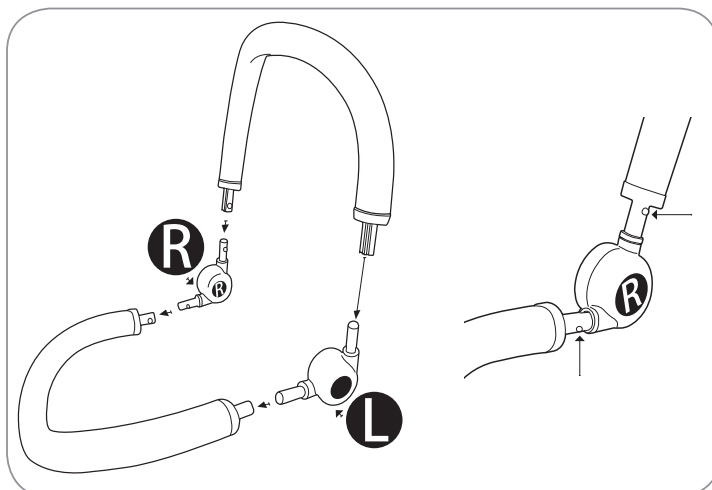
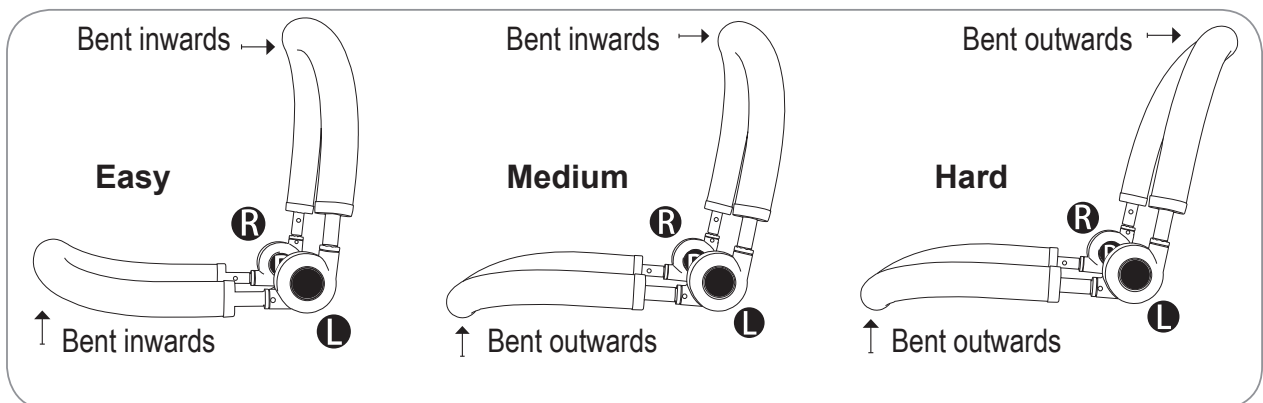


- 1 Large bar (1 x)
- 2 Strap (1 x)
- 3 Left joint (1 x)
- 4 Small bar (1 x)
- 5 Right joint (1 x)

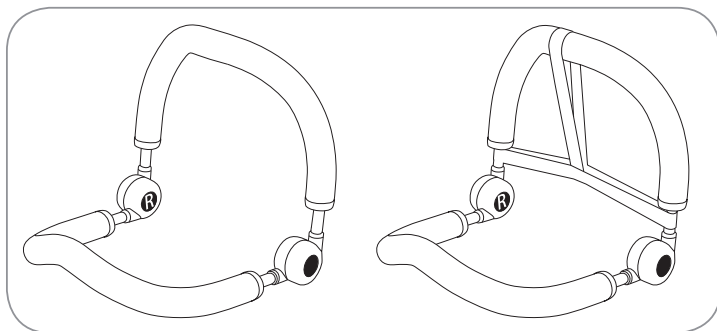
These operating instructions

Before Use/Assembly

1. Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see above) and possible transport damage. If you should find any transport damage, do not use the device(!), but contact the customer service department immediately.
2. The device has three resistance levels: easy (16 kg), medium (20 kg) and hard (26 kg). Depending on the resistance level you want, the two bars (1, 4) are mounted as shown below:



3. Arrange the two joints (3, 5) so that the markings **R** (right) and **L** (left) face each other, i.e. face inwards.
4. Turn the large (1) and small (4) bar so that the desired resistance level is achieved (see step 2), and plug onto the joints (3, 5) until the locking lugs engage in the drilled holes.



5. For some exercises, the strap (2) is pulled over the large bar (1). If necessary, the bar (1) may need to be detached from the joints (3, 5) to do this.
6. To take it apart, press in the locking lugs and pull the bars (1, 4) off the joints (3, 5).

General Information about the Exercise Programme

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 benefit your health.

It is recommended that you train with the device two to three times a week. You should take a break of one day between two training sessions. Even advanced users who want to train more regularly should take a break for at least two days a week.

How quickly progress is made depends on a person's particular physical condition. You should start slowly and give the body time to adjust.

Before Training



CAUTION!

- To ensure that nothing can become caught in the device, make sure that:
 - the clothing worn for training is breathable and comfortable, but is not too wide,
 - long hair is tied up and
 - jewellery is removed.
- Never train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.

1. Assemble the device so that it corresponds to the resistance level you want (see "Before Use/Assembly").
2. Make sure you have water or another drink to hand so that you can replenish any liquid during your workout.
3. It is recommended that you place a gym mat on the floor.
4. Make sure you have enough free space to perform the exercises.
5. Prepare the body for the actual workout with a few warm-up exercises. A few examples of warm-up exercises are compiled 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 arms 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 sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Approx. 10 repetitions.
- **Arm swings:** Stand upright, 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



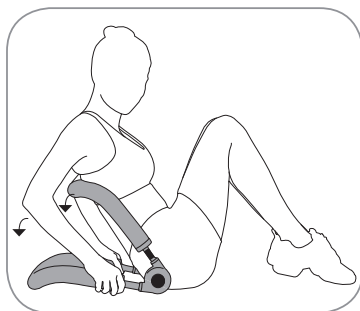
CAUTION!

- Stop the training immediately if you start to feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Each exercise should be started slowly and the intensity should be increased gradually. Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.

This chapter describes a number of basic exercises that can be done with the device.

Sit-Up A

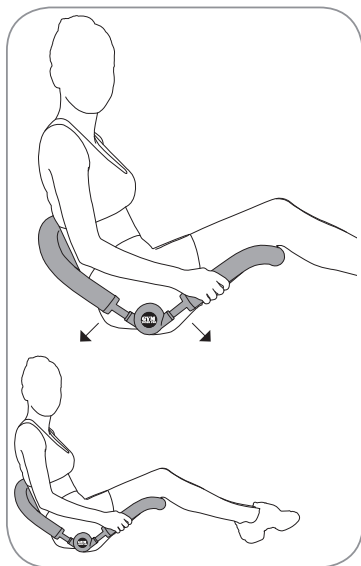
Training the abdominal muscles



1. Attach the strap to the large bar.
2. Place the device down with the small bar on the floor.
3. Sit down on the floor towards the large bar, bend your legs, place your feet flat on the floor.
4. Hold the small bar with both hands.
5. **EXERCISE:** Lean your back against the large bar and slowly press this down.
CAUTION! Do not press the bar all the way down to the limit stop so that you do not trap your hands!
6. Slowly straighten your back again. Repeat.

Sit-Up B

Training for stomach – waistline – thighs



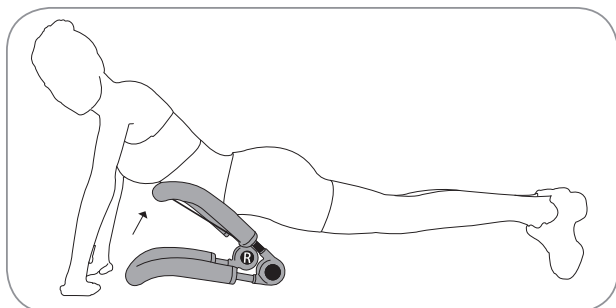
1. Place the device on the floor.
2. Sit between the bars, place your legs over the large bar, lean your back against the small bar.
3. Bend your legs, place your feet flat on the floor.
4. **EXERCISE:** Try to lie down: Move the back downwards, stretch your legs (do not stretch them out fully). Then lift your back again and bend your legs. Repeat.

Press-Ups



CAUTION! Pay attention to body tension and support yourself with both hands! Do not simply allow yourself to fall down as the device cannot absorb all your body weight.

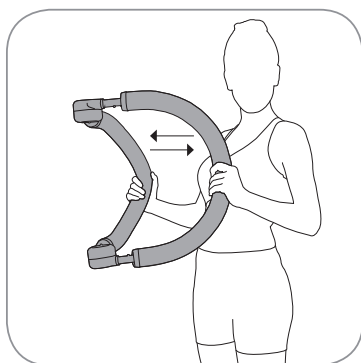
Training for arms – shoulders – abdomen – waistline – back



1. Attach the strap to the large bar.
2. Place the device down with the small bar on the floor.
3. Get into a press-up position, and place your stomach on the large bar.
4. **EXERCISE:** Tense your body, bend your arms and then stretch out again. The device relieves the strain in this exercise. Repeat.

Arm Press

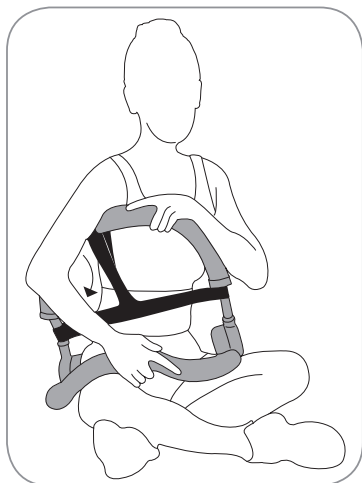
Training for chest – shoulders – arms



1. Grip the middle of each bar with one hand. The rounded sections of the bars point towards the body. Hold the device in front of your chest.
2. **EXERCISE:** Press both bars together and then relax again. Repeat.

Side Crunch A

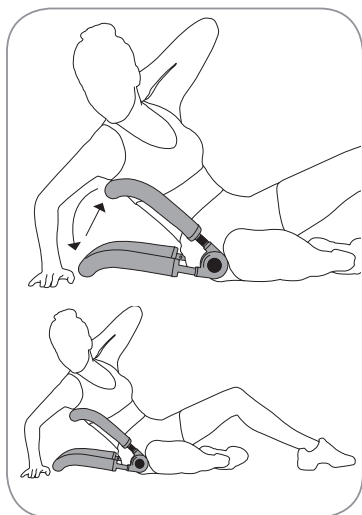
Training for side and anterior abdominal muscles



1. Attach the strap to the large bar.
2. Sit down cross-legged.
3. Place the small bar on the middle of your right thigh.
4. Place your right arm over the large bar and grip the small bar.
5. Hold the side of the large bar with your left hand.
6. **EXERCISE:** Lean your upper body to the right and push the bars together as you do this. Then straighten your upper body again. Repeat.
7. Switch to your left side and repeat the exercise as often as on the right side.

Side Crunch B

Training for side abdominal muscles – arms



1. Attach the strap to the large bar.
2. Place the device down with the small bar on the floor.
3. Sit down on the floor, place your right arm over the large bar and place your right hand flat on the floor.
4. Bend your left leg and place your foot flat on the floor. Place your right leg on the floor bent at an angle, with your right foot under your left knee.
5. Place your left hand on your neck.
6. **EXERCISE:** Lean your upper body to the right, bend your right arm and push the bars together as you do this. Then push your upper body back up again. Repeat.
7. Switch to your left side and repeat the exercise as often as on the right side.

Abdominal Bend

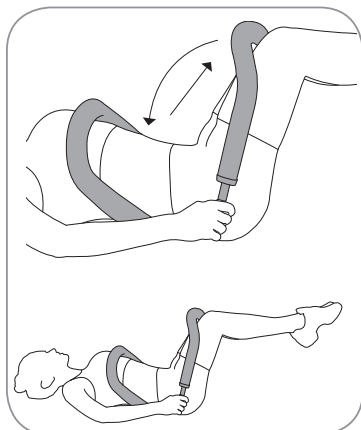
Training for stomach – back



1. Attach the strap to the large bar.
2. Sit down cross-legged.
3. Place the small bar on both thighs.
4. Lean your chest against the large bar.
5. Grip the round section of the small bar with both hands.
6. **EXERCISE:** Bend the upper body forwards and push down the large bar as you do this. Then straighten your upper body again. Repeat.

Abdominal and Leg Bend

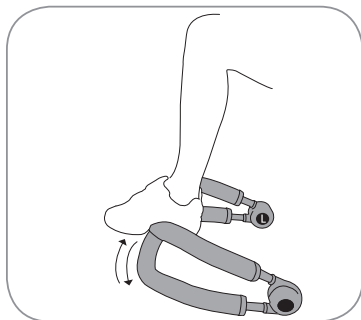
Training for stomach – waistline – thighs – buttocks



1. Lie down on your back. Bend your legs, place your feet flat on the floor.
2. Place the small bar on your upper body, below the chest.
3. Hold one of the bars with both hands.
4. Lift up your legs at an angle.
5. **EXERCISE:** Move your thighs up to your chest and back again. Repeat.

Leg Press

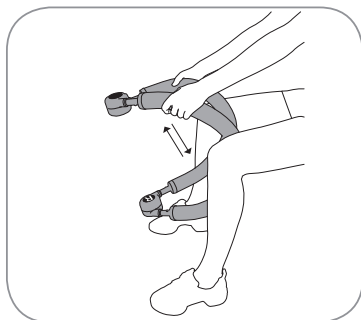
Training for legs – buttocks



1. Place the device down with the large bar on the floor.
2. Stand upright and place one foot on the middle of the small bar.
3. **EXERCISE:** Use your foot to push the small bar down as far as it will go. Then relax and return to the starting position. Repeat.
4. Change foot and repeat the exercise just as often.

Adductor Press

Training for the inner thighs – buttocks – waistline



1. Sit down on a chair.
2. Place the round sections of the bars between your knees, grip hold of both bars with your hands.
3. **EXERCISE:** Push your knees together. Then relax and return to the starting position. Repeat.

After Training



CAUTION!

- After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level.

A few example exercises:



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 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 15 – 20 seconds. Change sides.



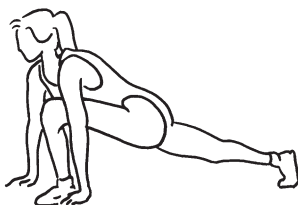
Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 5 – 20 seconds. Change sides.



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. Stay in this position for 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. Stay in this position for 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 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 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storage



CAUTION!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents for cleaning. These can damage the surface.
- If necessary, wipe all parts of the device with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
- 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: | 07637 |
| Model number: | LS-101 Turquoise Green |
| Device weight: | 1.83 kg |
| Max. loading capacity: | 100 kg |

The device complies with DIN 32935:1987
Class H (home use)

Disposal



The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.

Dispose of the device in an environmentally friendly manner as well. More information is available from your local authorities.

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)

Contenu

| | |
|--|----|
| Utilisation conforme _____ | 23 |
| Consignes de sécurité _____ | 24 |
| Composition et vue générale de l'appareil ____ | 25 |
| Avant l'utilisation / Montage _____ | 25 |
| Généralités concernant le programme d'entraînement _____ | 26 |
| Avant l'entraînement _____ | 26 |
| Entraînement _____ | 27 |
| Après l'entraînement _____ | 31 |
| Nettoyage et rangement _____ | 32 |
| Caractéristiques techniques _____ | 32 |
| Mise au rebut _____ | 32 |

Explication des symboles utilisés



Consignes de sécurité : lisez et observez-les attentivement afin de prévenir tout dommage corporel ou matériel.



Informations complémentaires



Veuillez lire le présent mode d'emploi avant l'utilisation !

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 destiné à faire travailler les grands groupes de muscles du ventre, des pectoraux, du dos, des épaules, des bras et des jambes.
- La charge maximale de l'appareil est de 100 kg.
- Les personnes ayant le moindre doute quant à leur santé, qui font partie d'un groupe à risque ou encore qui ont des problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- L'appareil doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- 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



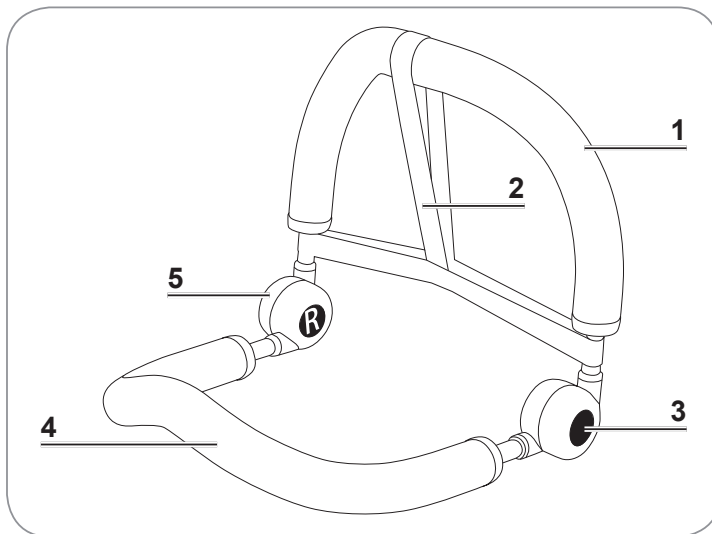
Risque de blessures !

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des enfants et personnes ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience et/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.
- Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux ! Ils risqueraient par exemple de s'étouffer avec les films.
- 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.
- En fonction de la taille de l'utilisateur, laissez suffisamment de place de part et d'autre de l'appareil pour la pratique.
- Ne vous entraînez pas directement après avoir bu de l'alcool ou après un repas.
- Portez des vêtements confortables pour l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil sans vêtements.
- Attachez les cheveux longs et enlevez vos bijoux avant l'entraînement.
- Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation. Utilisez l'appareil seulement lorsqu'il est exempt de dommages et qu'il a été assemblé correctement (voir « Avant l'utilisation / Montage »).
- Utilisez uniquement les pièces et accessoires d'origine du fabricant.
- Commencez les exercices lentement, puis augmentez petit à petit l'intensité de l'effort. Ne surestimez pas vos propres forces et votre condition physique ! L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez faible ou que vous éprouvez des vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.

Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Si l'appareil est défectueux, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.
- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité et ne lui faites pas non plus subir de chocs.

Composition et vue générale de l'appareil

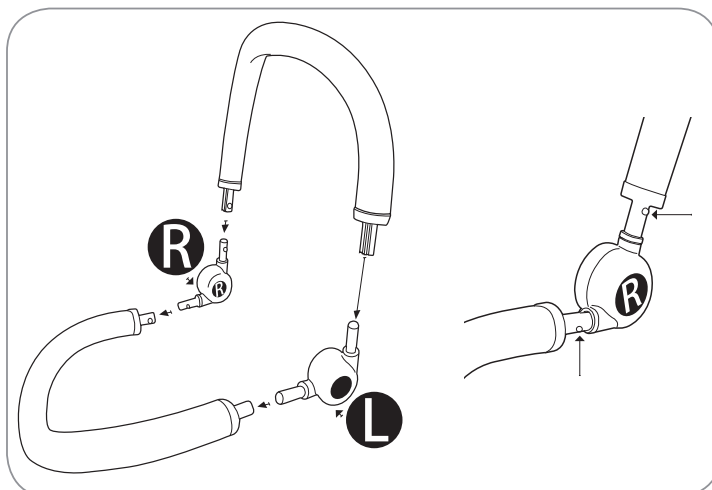
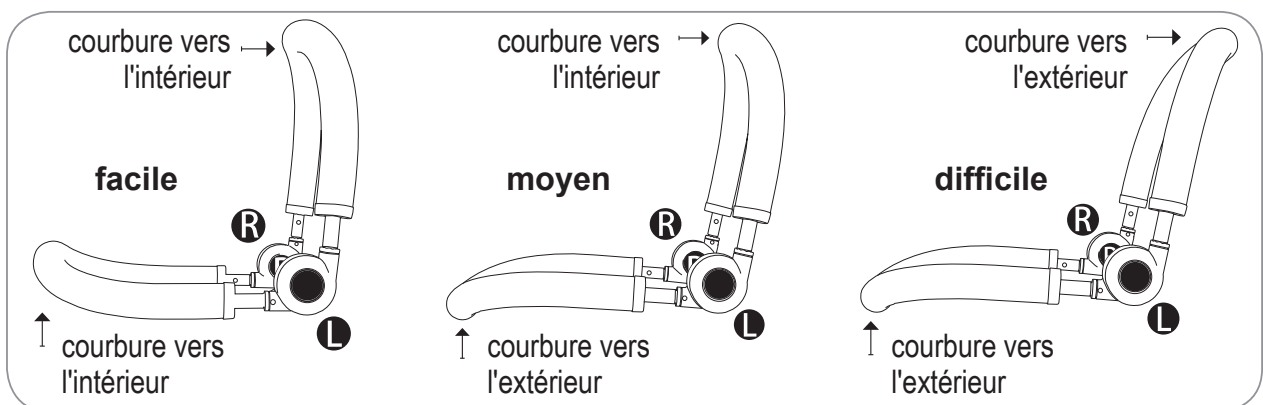


- 1 Grand arceau (1 x)
- 2 Bande (1 x)
- 3 Articulation gauche (1 x)
- 4 Petit arceau (1 x)
- 5 Articulation droite (1 x)

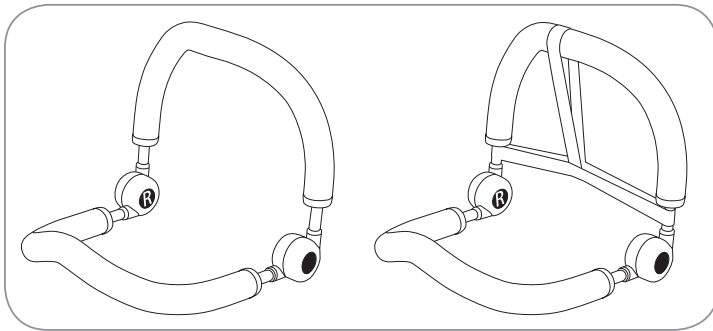
Le présent mode d'emploi

Avant l'utilisation / Montage

1. Déballez toutes les pièces pour vérifier qu'il ne manque rien (cf. ci-dessus) et que l'appareil n'a pas été endommagé durant le transport. En cas de dommages subis au cours du transport, n'utilisez pas l'appareil et contactez sans délai le service après-vente.
2. L'appareil est doté de trois niveaux de résistance : facile (16 kg), moyen (20 kg) et difficile (26 kg). Selon le niveau de résistance désiré, le montage des deux arceaux (1, 4) s'effectue tel qu'illustré ci-après :



3. Orientez les deux articulations (3, 5) de telle sorte que les marquages R (droite) et L (gauche) soient en face l'un de l'autre, c'est-à-dire vers l'intérieur.
4. Tournez le grand (1) et le petit (4) arceau de sorte à obtenir le niveau de résistance désiré (voir étape 2), et emboîtez-les sur les articulations (3, 5) jusqu'à ce que les crans d'arrêt s'engagent dans les perçages.



5. Pour certains exercices, il faut placer la bande (2) sur le grand arceau (1). Le cas échéant, il faut alors désolidariser l'arceau (1) des articulations (3, 5).
6. Pour le démontage, pressez sur les crans d'arrêt et retirez les arceaux (1, 4) des articulations (3, 5).

Généralités concernant le programme d'entraînement

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 bénéfique à votre santé.

Il est recommandé de s'entraîner avec l'appareil deux ou trois fois par semaine. Entre deux blocs d'exercices, il est bon d'observer un jour de pause. Même les personnes confirmées qui souhaitent s'entraîner plus souvent doivent observer au moins deux jours de pause par semaine.

La rapidité de progression dépend de la condition physique de la personne. Il faut commencer lentement pour donner le temps à son corps de s'habituer.

Avant l'entraînement



ATTENTION !

- Afin que rien ne vienne se coincer dans l'appareil, veillez à :
 - porter une tenue d'entraînement qui soit respirante et confortable mais pas trop ample ;
 - attacher les cheveux longs et
 - retirer tout bijou.
 - Ne vous entraînez jamais avec l'estomac plein. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
-
1. Assemblez l'appareil de sorte qu'il offre le niveau de résistance voulu (voir « Avant l'utilisation / Montage »).
 2. Mettez de l'eau ou une autre boisson à votre disposition pour vous hydrater au fur et à mesure de l'exercice.
 3. Il est recommandé d'étendre un tapis de gym au sol.
 4. Laissez suffisamment d'espace libre pour réaliser vos exercices.
 5. Préparez votre corps avant de commencer l'entraînement en réalisant quelques échauffements. Nous avons réuni ci-après quelques exemples d'échauffements possibles.

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 : trottinez 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 bras 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. Puis inclinez lentement le torse sur les côtés en étendant au-dessus de la tête le bras du côté étiré du corps. À répéter env. 10 fois.
- Rotation des bras : tenez-vous debout, 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



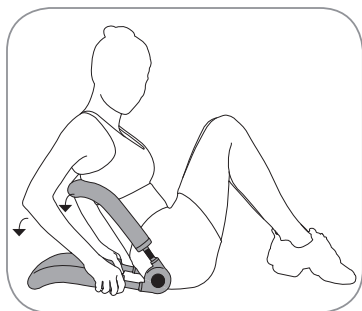
ATTENTION !

- Interrompez immédiatement l'entraînement en cas d'affaiblissement ou de vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Tout exercice doit d'abord être exécuté lentement pour en augmenter progressivement l'intensité. L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

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

Redressement assis A

Renforcement des muscles abdominaux



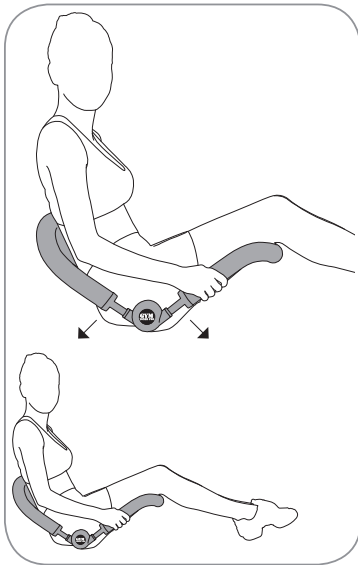
1. Placez la bande sur le grand arceau.
2. Posez l'appareil avec le petit arceau au sol.
3. Asseyez-vous au sol contre le grand arceau, pliez les jambes les pieds à plat au sol.
4. Tenez des deux mains le petit arceau.
5. **EXERCICE** : appuyez votre dos contre le grand arceau et pressez contre pour le faire baisser.

ATTENTION ! N'amenez pas l'arceau jusqu'en butée pour éviter de vous coincer les mains !

6. Redressez lentement le dos. Répétez le mouvement.

Redressement assis B

Travail du ventre, de la taille et des cuisses



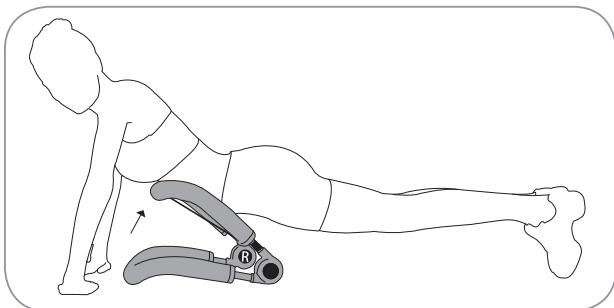
1. Posez l'appareil au sol.
2. Asseyez-vous entre les arceaux, jambes par dessus le grand arceau, dos appuyé au petit arceau.
3. Pliez les jambes les pieds à plat au sol.
4. **EXERCICE** : essayez de vous étendre en amenant le buste vers le bas et en allongeant les jambes (sans les tendre entièrement). Puis relevez votre buste et repliez les jambes. Répétez le mouvement.

Pompes



ATTENTION ! Veillez à bien gagner le corps et à prendre appui sur les deux mains ! Ne vous laissez pas retomber car l'appareil ne peut pas amortir tout le poids du corps.

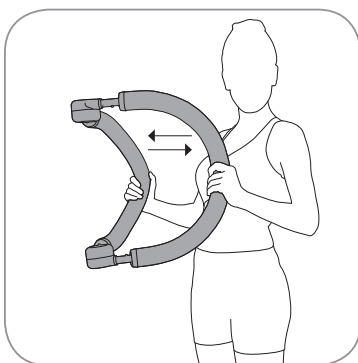
Travail des bras, des épaules, du ventre, de la taille et du dos



1. Placez la bande sur le grand arceau.
2. Posez l'appareil avec le petit arceau au sol.
3. Allongez-vous en position de pompes, le ventre sur le grand arceau.
4. **EXERCICE** : gainez le corps, fléchissez les bras puis tendez-les. L'appareil vous soutient dans cet exercice. Répétez le mouvement.

Pression des bras

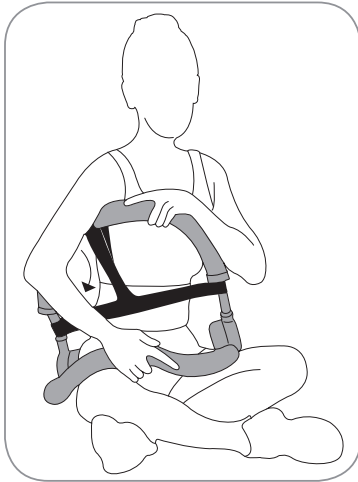
Travail des pectoraux, des épaules et des bras



1. Saisissez un arceau en son centre de chaque main, l'arrondi des arceaux orienté vers le corps. Tenez l'appareil à hauteur de poitrine.
2. **EXERCICE** : pressez les deux arceaux l'un contre l'autre puis relâchez la pression. Répétez le mouvement.

Crunch latéral A

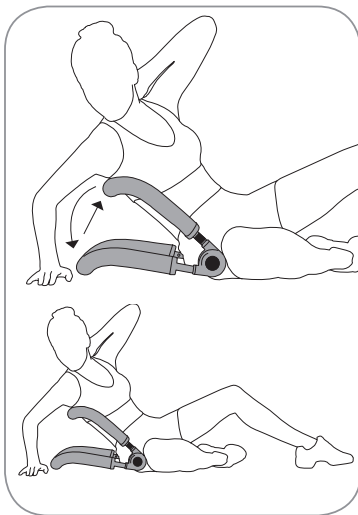
Travail de la ceinture abdominale et des obliques



1. Placez la bande sur le grand arceau.
2. Asseyez-vous en tailleur.
3. Placez le petit arceau au centre sur la cuisse droite.
4. Passez le bras droit sur le grand arceau et saisissez le petit arceau.
5. Tenez de la main gauche le côté du grand arceau.
6. **EXERCICE** : fléchissez le torse sur la droite en pressant les arceaux l'un contre l'autre. Puis redressez le torse. Répétez le mouvement.
7. Passez au côté gauche et répétez l'exercice autant de fois que vous l'avez exécuté du côté droit.

Crunch latéral B

Travail des obliques et des bras



1. Placez la bande sur le grand arceau.
2. Posez l'appareil avec le petit arceau au sol.
3. Asseyez-vous au sol, placez le bras droit par dessus le grand arceau et posez la main droite à plat au sol.
4. Pliez la jambe gauche, pied à plat au sol. Posez la jambe droite pliée au sol, le pied droit devant être positionné en dessous du genou gauche.
5. Plaquez la main gauche contre la nuque.
6. **EXERCICE** : fléchissez le torse sur la droite, bras droit plié, en pressant les arceaux l'un contre l'autre. Puis relevez le torse. Répétez le mouvement.
7. Passez au côté gauche et répétez l'exercice autant de fois que vous l'avez exécuté du côté droit.

Flexion ventrale

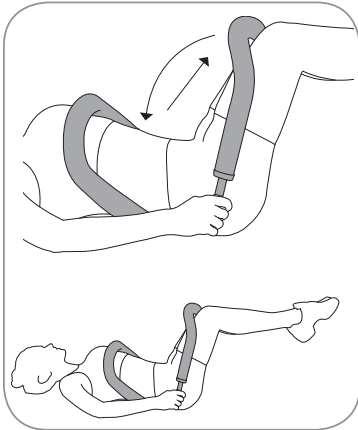
Travail du ventre et du dos



1. Placez la bande sur le grand arceau.
2. Asseyez-vous en tailleur.
3. Posez le petit arceau sur les cuisses.
4. Appuyez la poitrine contre le grand arceau.
5. Saisissez l'arrondi du petit arceau à deux mains.
6. **EXERCICE** : fléchissez le torse vers l'avant en pressant sur le grand arceau. Puis redressez le torse. Répétez le mouvement.

Flexion ventrale et dorsale

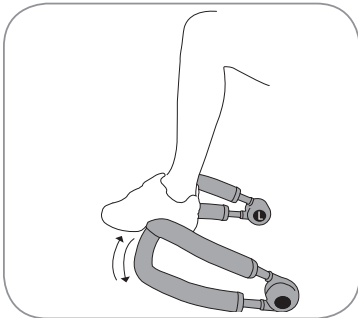
Travail du ventre, de la taille, des cuisses et des fessiers



1. Allongez-vous sur le dos. Pliez les jambes les pieds à plat au sol.
2. Posez le petit arceau sur le torse en dessous de la poitrine.
3. Tenez des deux mains un des deux arceaux.
4. Levez les jambes pliées.
5. **EXERCICE** : amenez les cuisses vers la poitrine et ramenez-les en position de départ. Répétez le mouvement.

Pression des jambes

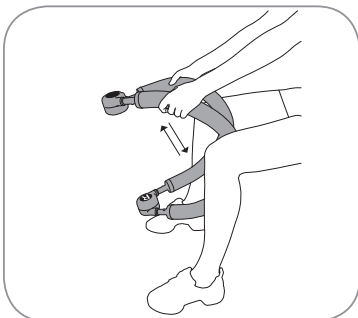
Travail des jambes et des fessiers



1. Posez l'appareil avec le grand arceau au sol.
2. Postez-vous debout un pied au centre sur le petit arceau.
3. **EXERCICE** : pressez du pied le petit arceau jusqu'en butée. Détendez ensuite pour revenir en position initiale. Répétez le mouvement.
4. Changez de pied et répétez l'exercice autant de fois qu'effectué du premier pied.

Pression des adducteurs

Travail de l'intérieur des cuisses, des fessiers et de la taille



1. Asseyez-vous sur une chaise.
2. Positionnez les arrondis des arceaux entre les genoux en maintenant des deux mains les deux arceaux.
3. **EXERCICE** : pressez les genoux l'un contre l'autre. Détendez ensuite pour revenir en position initiale. Répétez le mouvement.

Après l'entraînement



ATTENTION !

- Après l'entraînement, faites toujours des étirements pour ramener doucement votre pouls au niveau normal.

Quelques 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 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 15 à 20 secondes. Changez de côté.



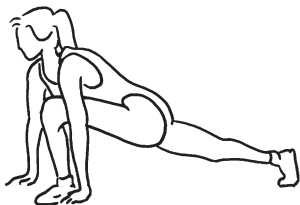
Cuisses avant : debout sur une jambe, fléchissez l'autre et saisissez le pied d'une main en le plaquant contre la fesse, maintenez la position 5 à 20 secondes. Changez de côté.



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 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 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 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 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits corrosifs ou abrasifs. Ceci risquerait d'endommager la surface de l'appareil.
- Si nécessaire, nettoyez toutes les parties de l'appareil avec un chiffon humide et éventuellement un peu de détergent doux.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux, dans un lieu sec et à l'abri du rayonnement direct du soleil.

Caractéristiques techniques

Référence article : 07637
N° de modèle : LS-101 Turquoise Green
Poids de l'appareil : 1,83 kg
Capacité de charge max. : 100 kg

L'appareil répond à la norme DIN 32935:1987
Catégorie H (utilisation à domicile)

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 l'appareil également dans le respect de l'environnement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez vous adresser aux services municipaux compétents.

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)

Inhoud

| | |
|---|----|
| Doelmatig gebruik _____ | 33 |
| Veiligheidsaanwijzingen _____ | 34 |
| Leveringsomvang en apparaatoverzicht _____ | 35 |
| Vóór het gebruik / montage _____ | 35 |
| Algemene informatie over het trainingsprogramma _____ | 36 |
| Vóór de training _____ | 36 |
| Training _____ | 37 |
| Na de training _____ | 41 |
| Reinigen en opbergen _____ | 42 |
| Technische gegevens _____ | 42 |
| Afvoeren _____ | 42 |

Verklaring van de symbolen



Veiligheidsaanwijzingen: deze nauwkeurig doorlezen en opvolgen om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.



Aanvullende informatie



Bedieningshandleiding vóór gebruik lezen!

Geachte klant,

Wij danken u dat u hebt gekozen voor 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 als 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 de grote spiergroepen, waaronder buik-, borst-, rug-, schouder-, arm-, en beenspieren.
- De maximale belasting van het apparaat bedraagt 100 kg.
- Personen die twijfelen met betrekking tot hun gezondheid en fitheid of tot een risicogroep behoren, hart- / circulatie- of orthopedische problemen hebben, moeten vóór gebruik van het apparaat een arts raadplegen en het trainingsprogramma eventueel met hem afstemmen.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Alle gebreken die zijn ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen



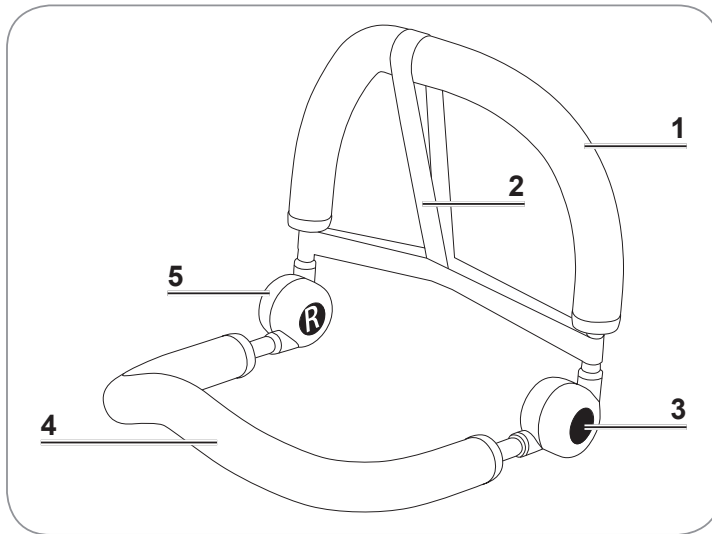
Risico op verwondingen!

- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen 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.
- Kinderen en dieren uit de buurt houden van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat o.a. verstikkingsgevaar door folie.
- 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.
- Afhankelijk van uw lichaamslengte voldoende ruimte aan alle kanten laten, wanneer het apparaat wordt gebruikt.
- Train niet direct na een maaltijd of na het gebruik van alcohol.
- Tijdens de training prettig zittende kleding dragen. Gebruik het apparaat niet ongekleed.
- Lang haar vóór de training samenbinden en sieraden afdoen.
- Controleer het apparaat vóór elk gebruik. Het apparaat alleen dan gebruiken, wanneer het onbeschadigd en op de juiste wijze is gemonteerd (zie 'Vóór het gebruik / montage').
- Gebruik alleen originele onderdelen en toebehoren van de fabrikant.
- Alle oefeningen langzaam beginnen. Geleidelijk de intensiteit opvoeren. Overschat uw eigen kracht en fitheid niet! Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- De training direct staken, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen direct een arts raadplegen.

Gevaar voor materiële schade

- Mocht het apparaat defect zijn, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of een gespecialiseerde werkplaats.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht, vocht of schokken.

Leveringsomvang en apparaatoverzicht

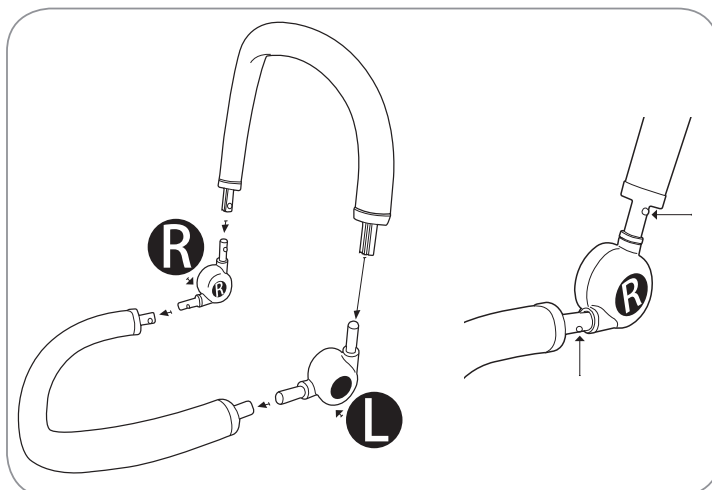
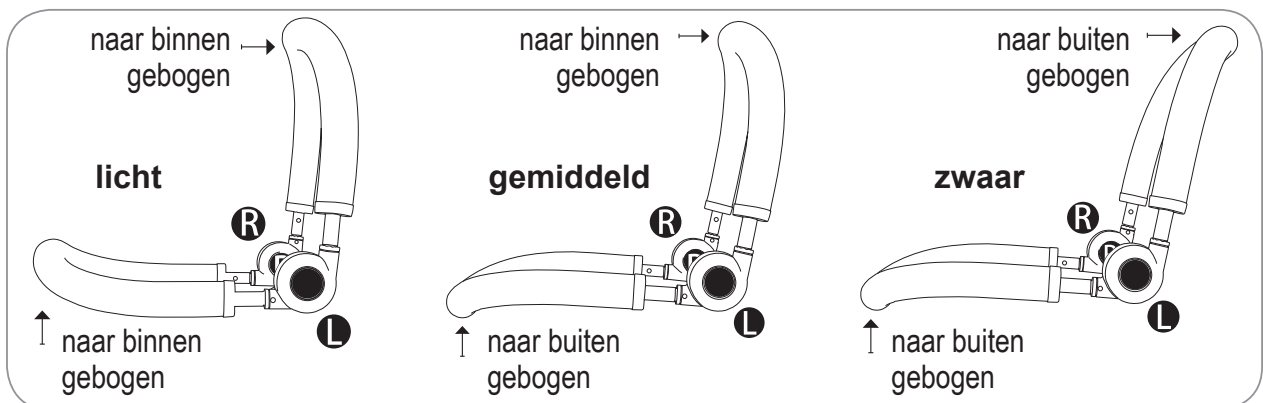


- 1 grote beugel (1 x)
- 2 band (1 x)
- 3 linker gewricht (1 x)
- 4 kleine beugel (1 x)
- 5 rechter gewricht (1 x)

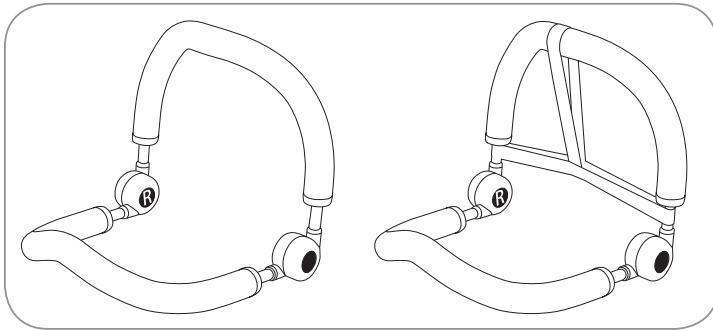
Deze gebruikershandleiding

Vóór het gebruik / montage

1. Alle onderdelen uitpakken en de leveringsomvang (zie boven) op volledigheid alsook op transportschade controleren. Wanneer transportschade is ontstaan, gebruik het apparaat dan niet (!), maar wendt u zich onmiddellijk tot de klantenservice.
2. Het apparaat heeft drie weerstandsniveaus: licht (16 kg), gemiddeld (20 kg) en zwaar (26 kg). Afhankelijk van het gewenste weerstandsniveau worden de beide beugels (1, 4) zoals onderstaand gemonteerd:



3. De beide gewrichten (3, 5) zo schikken, dat de markeringen **R** (rechts) en **L** (links) naar elkaar, d.w.z. naar binnen, zijn gericht.
4. De grote (1) en kleine (4) beugel zo draaien dat het gewenste weerstandsniveau wordt bereikt (zie stap 2), en op de gewrichten (3, 5) steken, tot de nokjes in de boringen vastklikken.



5. Voor enkele oefeningen wordt de band (2) over de grote beugel (1) geschoven. Eventueel moet hiertoe de beugel (1) van de gewrichten (3, 5) worden losgemaakt.
6. Voor het demonteren, de nokjes indrukken en de beugels (1, 4) van de gewrichten (3, 5) aftrekken.

Algemene informatie over het trainingsprogramma

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 van nut zijn voor uw gezondheid.

Geadviseerd wordt, twee- tot driemaal per week met het apparaat te trainen. Tussen twee trainingssessies moet een dag rust worden gehouden. Ook gevorderden, die vaker willen trainen, moeten per week minimaal twee dagen rusten.

Het hangt af van de desbetreffende fysieke toestand, hoe snel vorderingen worden gemaakt. Het beste is om langzaam te beginnen en het lichaam de tijd te geven om zich aan te passen.

Vóór de training



OPGELET!

- Zodat niets in het apparaat verstrikt kan raken, erop letten dat:
 - de trainingskleding ademend en prettig zit, maar niet te wijd is,
 - lang haar samengebonden is en
 - sieraden zijn afgedaan.
 - Nooit met volle maag trainen. Neem ongeveer één uur vóór en ná de training geen maaltijden tot u.
-
1. Het apparaat zo monteren, dat het overeenkomt met het gewenste weerstandsniveau (zie 'Vóór het gebruik / montage').
 2. Zet water of een andere drank klaar om te kunnen voldoen aan uw vochtbehoefte tijdens de training.
 3. Geadviseerd wordt om een gymnastiekmat op de grond te leggen.
 4. Let op voldoende vrije ruimte voor de uitvoering van de oefeningen.
 5. Het lichaam met een paar warming-up-oefeningen voorbereiden op de eigenlijke training. Onderstaand zijn enkele voorbeelden voor warming-up-oefeningen samengesteld.

Warming-up-oefeningen

Het doen van 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 vermindert 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 – 10x de knieën buigen en weer strekken.
- Bovenlichaam draaien: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam rechthouden, armen zijdelings op schouderhoogte omhoog brengen en buigen 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. Vervolgens het bovenlichaam langzaam naar de zijden buigen. De arm aan de gestrekte lichaamszijde daarbij boven het hoofd strekken. Ca. 10 herhalingen.
- Armzwaaien: rechtop staan, 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



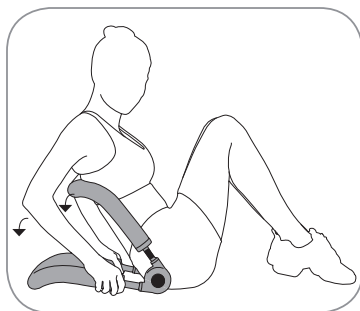
OPGELET!

- De training direct staken, wanneer er een gevoel van zwakte of duizeligheid optreedt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen direct een arts raadplegen.
- Elke oefening moet langzaam worden gestart en geleidelijk qua intensiteit worden verhoogd. Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

In dit hoofdstuk worden enkele basisoefeningen beschreven die met het apparaat kunnen worden gedaan.

Sit-up A

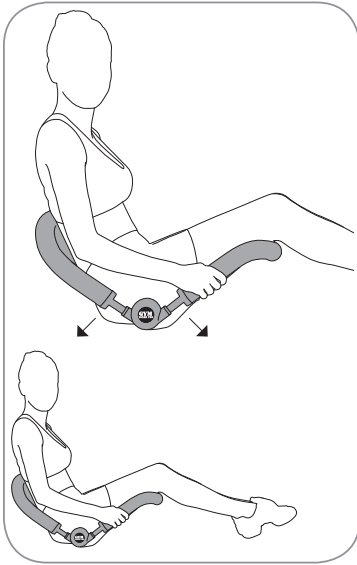
Training van de buikspieren



1. De band aan de grote beugel aanbrengen.
2. Het apparaat met de kleine beugel op de grond leggen.
3. Bij de grote beugel op de grond gaan zitten, de benen in een hoek brengen, voeten plat op de grond plaatsen.
4. Met beide handen de kleine beugel vasthouden.
5. **OEFENING**: met de rug tegen de grote beugel leunen en deze langzaam omlaag drukken.
PAS OP! De beugel niet tot de aanslag omlaag drukken zodat uw handen niet bekneld raken!
6. De rug langzaam weer omhoog laten komen. Herhalen.

Sit-up B

Training voor buik – taille – dijbenen



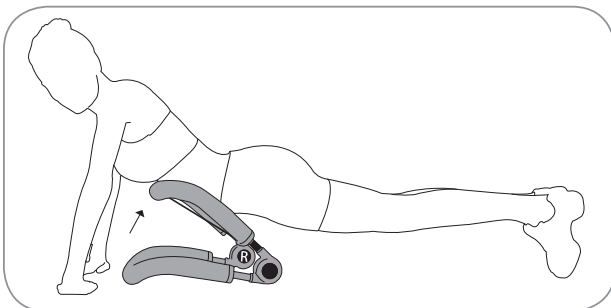
1. Het apparaat op de grond leggen.
2. Ga tussen de beugels zitten, de benen over de grote beugel leggen, met de rug tegen de kleine beugel leunen.
3. De benen in een hoek brengen, de voeten plat op de grond leggen.
4. **OEFENING:** probeer om te gaan liggen: de rug omlaag bewegen, de benen strekken (niet geheel doorstrekken). Vervolgens de rug weer omhoog laten komen en de benen in een hoek brengen. Herhalen.

Push-up



PAS OP! Let op de lichaamsspanning en zet u af met beide handen! Laat u niet gewoon vallen, aangezien het apparaat niet het gehele lichaamsgewicht kan opvangen.

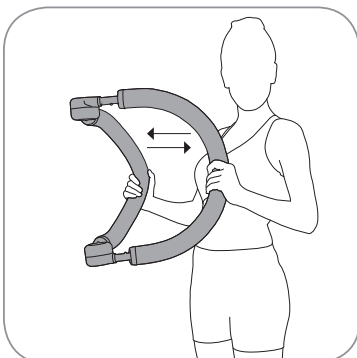
Training voor armen – schouders – buik – taille – rug



1. De band aan de grote beugel aanbrengen.
2. Het apparaat met de kleine beugel op de grond leggen.
3. In de push-up-houding gaan, de buik op de grote beugel leggen.
4. **OEFENING:** het lichaam aanspannen, de armen buigen en weer strekken. Het apparaat werkt bij deze oefening ontlastend. Herhalen.

Arm press

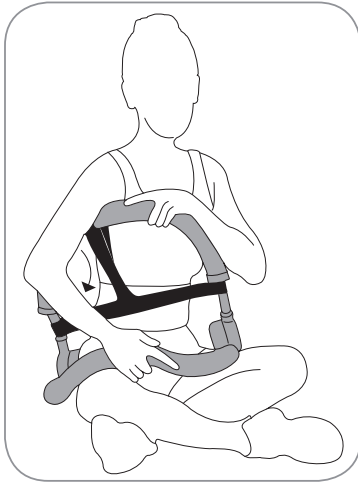
Training voor borst – schouder – armen



1. Met elke hand een beugel in het midden beetpakken. De rondingen van de beugels wijzen naar het lichaam. Het apparaat voor de borst houden.
2. **OEFENING:** beide beugels samendrukken en weer ontspannen. Herhalen.

Side crunch A

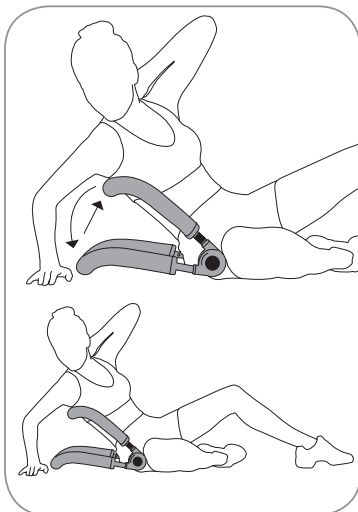
Training voor schuine en voorste buikspieren



1. De band aan de grote beugel aanbrengen.
2. In de kleermakerszit gaan zitten.
3. De kleine beugel in het midden op het rechter dijbeen leggen.
4. De rechterarm boven de grote beugel leggen en de kleine beugel beetpakken.
5. Met de linkerhand de kant van de grote beugel vasthouden.
6. **OEFENING:** het bovenlichaam naar rechts leunen en daarbij de beugels samendrukken. Vervolgens het bovenlichaam weer omhoog laten komen. Herhalen.
7. Wissel naar de linkerzijde en de oefening zo vaak als aan de rechterkant herhalen.

Side crunch B

Training voor schuine buikspieren – armen



1. De band aan de grote beugel aanbrengen.
2. Het apparaat met de kleine beugel op de grond leggen.
3. Op de grond gaan zitten, de rechterarm boven de grote beugel leggen en de rechterhand plat op de grond leggen.
4. Het linkerbeen in een hoek brengen en de voet plat op de grond zetten. Het rechterbeen in een hoek op de grond plaatsen, de rechervoet bevindt zich daarbij onder de linker knie.
5. De linkerhand tegen de nek leggen.
6. **OEFENING:** het bovenlichaam naar rechts leunen, de rechterarm in een hoek brengen en daarbij de beugels samendrukken. Vervolgens het bovenlichaam weer omhoog drukken. Herhalen.
7. Wissel naar de linkerzijde en de oefening zo vaak als aan de rechterkant herhalen.

Ab crunch

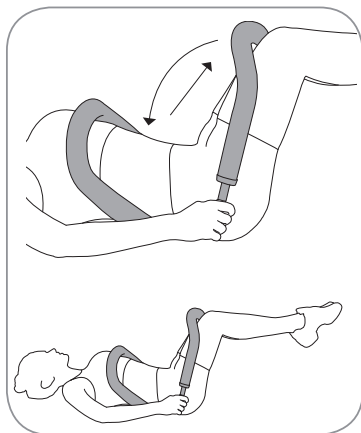
Training voor buik – rug



1. De band aan de grote beugel aanbrengen.
2. In de kleermakerszit gaan zitten.
3. De kleine beugel op beide dijbenen leggen.
4. De borst tegen de grote beugel leunen.
5. De ronding van de kleine beugel met beide handen beetpakken.
6. **OEFENING:** het bovenlichaam naar voren buigen en daarbij de grote beugel omlaag drukken. Vervolgens het bovenlichaam weer omhoog laten komen. Herhalen.

Ab- en been crunch

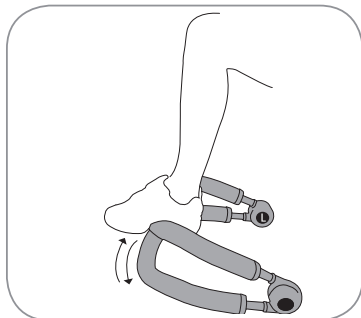
Training voor buik – taille – dijbeen – billen



1. Op de rug gaan liggen. De benen in een hoek brengen, de voeten plat op de grond leggen.
2. De kleine beugel op het bovenlichaam, onder de borst leggen.
3. Met beide handen een van de beugels vasthouden.
4. De benen in een hoek omhoog brengen.
5. **OEFENING:** de dijbenen naar de borst en weer terug bewegen. Herhalen.

Leg press

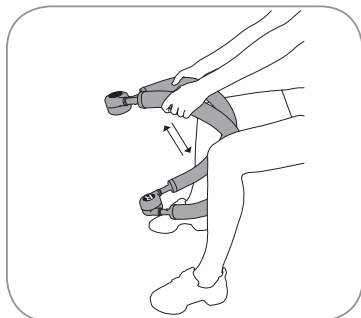
Training voor benen – billen



1. Het apparaat met de grote beugel op de grond leggen.
2. Rechtop gaan staan en één voet in het midden op de kleine beugel zetten.
3. **OEFENING:** de kleine beugel met de voet tot de aanslag omlaag drukken. Daarna ontspannen en terugkeren naar de uitgangspositie. Herhalen.
4. Wisselen van voet en de oefening net zo vaak herhalen.

Adductor press

Training voor dijbenen binnen – billen – taille



1. Op een stoel gaan zitten.
2. De rondingen van de beugels tussen de knieën leggen, beide beugels met de handen vasthouden.
3. **OEFENING:** de knieën samendrukken. Daarna ontspannen en terugkeren naar de uitgangspositie. Herhalen.

Na de training



OPGELET!

- Doe na de training altijd strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam tot een normaal niveau te brengen.

Een paar voorbeeldoefeningen:



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



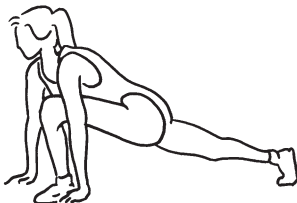
Voorkant van het dijbeen: op een been gaan staan, het andere in een hoek brengen en met de hand de voet beetpakken. Naar uw billen trekken en 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



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. 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. 5 – 20 seconden lang aanhouden.



Hele been: op uw hurken gaan zitten, de handen naast de voeten op de grond 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. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



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

Reinigen en opbergen



OPGELET!

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

Technische gegevens

Artikelnummer: 07637
Modelnummer: LS-101 Turquoise Green
Gewicht van het apparaat: 1,83 kg
Max. belasting: 100 kg

Het apparaat is overeenkomstig DIN 32935:1987
Klasse H (thuisgebruik)

Afvoeren



Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt.

Voer ook het apparaat op milieuvriendelijke wijze af. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

Klantenservice / importeur:

DS Produkte GmbH

Am Heisterbusch 1

19258 Gallin

Duitsland

Tel.: +49 38851 314650

(Niet gratis voor Duitse vaste lijnen.
Kosten variëren per aanbieder.)

