



# BALANCE POWER XT

USER'S MANUAL



## Montage & Workout

service@FA-Sports.eu  
www.FA-Sports.eu



## 1. Wichtige Hinweise:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

### Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.



Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

## Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlauftrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- » Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- » Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Yogamatten, Bastmatten oder dergleichen).
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- » Jedoch sollten Sie vor jeder Benutzung des Gerätes immer alle Schraub- und Steckverbindungen kontrollieren.
- » Verwenden Sie zur Pflege und Säuberung des Gerätes umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

## Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor!
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Die Montage des Gerätes sollte sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- » Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilbeutel.
- » Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz.
- » Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.
- » Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.



## Aufbauanleitung

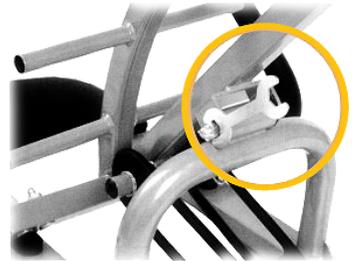


- (1) oberer Grundrahmen
- (2) Bodenrahmen
- (3) Kopfstütze
- (4) 2 Gummispannringe
- (5) 2 Griffstangen
- (6) 10 Rückenpolster
- (7) 4 Schraubenmuttern
- (8) 4 Klemmringe
- (9) Maulschlüssel
- (10) lange Schraube
- (11) 4 kurze Schrauben

## Aufbauanleitung

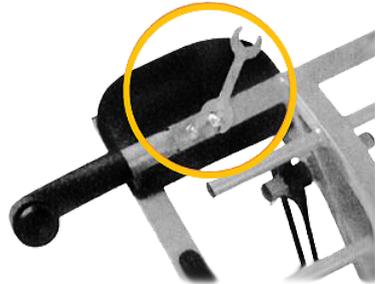
### SCHRITT 1:

- a) Legen Sie alle Teile vor sich auf den Boden.
- b) Verbinden Sie den oberen Grundrahmen (1) mit dem Bodenrahmen (2).
- c) Verschrauben Sie diese mithilfe des mitgelieferten Maulschlüssels (11) und der einer langen Schraube (10).



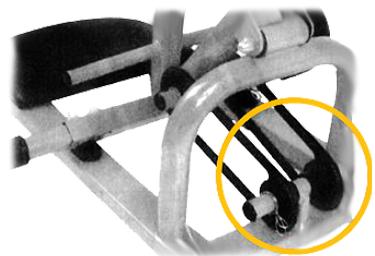
### SCHRITT 2:

- a) Montieren Sie nun die Griffstangen (5) in der richtigen Position am oberen Grundrahmen (1).
- b) Befestigen Sie diese mit den kleinen Schrauben (9) und Schraubenmuttern (7), mithilfe des Maulschlüssels (11).



### SCHRITT 3:

- a) Setzen Sie die Gummispannringe (4) auf die dafür vorgesehene Vorrichtung.
- b) Befestigen Sie diese, auf beiden Seiten, mit den Klemmrings (8).





## Aufbauanleitung

### SCHRITT 4:

a) Stecken Sie die Rückenpolster (6) auf die Stangen an dem oberen Grundrahmen (1).



### SCHRITT 5:

a) Stecken Sie die Kopfstütze (3), auf den oberen Grundrahmen auf.

b) Justieren Sie diese passend, sodass ihr Kopf bequem aufliegen kann.

c) Fixieren Sie nun die Kopfstütze am Gerät.



### FERTIG !

Ihr fertig aufgebautes BalancePower XT sollte nun so aussehen.





## Bevor Sie loslegen

Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung, nehmen Sie den Gürtel ab und entfernen Sie alles, was sich eventuell in Ihren Taschen befindet und bei der Sitzung stören könnte.

Die dargestellten Übungen auf den folgenden Seiten sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während der Benutzung Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt. Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Positionen ergeben könnten.



## Übungsprogramm

- » Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen, festen Grund und tragen Sie bequeme, elastische Sportbekleidung, verzichten Sie auf Schmuck.

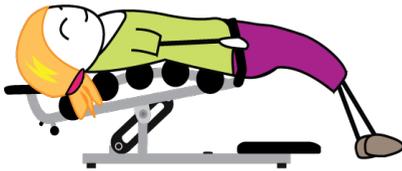


## Übungstypen

TYP	SITZUNGEN PRO TAG	ZEIT	GESCHWINGIGKEIT
Fitness	1 - 3	5 - 20 min	mittel
Abnehmen	4 - 8	10 - 20 min	langsam

## Positionen

### POSITION 1:



Lehnen Sie sich gegen den Rückenbereich Ihres BalancePower XT und kippen sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten. Ihr Rücken sollte nun gestreckt, in horizontaler Position, auf dem Gerät ruhen.

Halten Sie diese Position für 2 Sekunden und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung bis zu 30 mal.

### POSITION 2:



Lehnen Sie sich gegen den Rückenbereich Ihres BalancePower XT und kippen sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten. Ihr Rücken sollte nun gestreckt, in horizontaler Position, auf dem Gerät ruhen. Winkeln Sie einen Fuß an und setzen Sie ihn auf dem Oberschenkel des anderen ab.

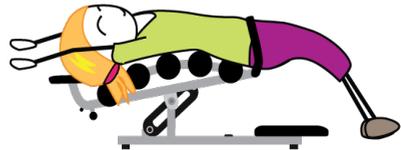
Halten Sie diese Position für 2 Sekunden und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Tätigen Sie den gleichen Vorgang erneut verwenden Sie allerdings Ihren anderen Fuß um ihn auf dem Oberschenkel abzustellen.

Wiederholen Sie diese Übung bis zu 30 mal.



### POSITION 3:

Lehnen Sie sich gegen den Rückenbereich Ihres BlancePower XT und kippen sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten. Ihr Rücken sollte nun gestreckt, in horizontaler Position, auf dem Gerät ruhen. Strecken Sie ihre Arme nach hinten hinweg. Kippen Sie vorsichtig soweit wie möglich nach hinten weiter.



Halten Sie diese Position für 30 bis 60 Sekunden und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung bis zu 10 mal.

### POSITION 4:

Lehnen Sie sich gegen den Rückenbereich Ihres BlancePower XT und kippen sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten. Versuchen Sie vorsichtig mithilfe Ihrer Beine den Rückenbereich auf dem Boden aufzusetzen, benutzen Sie hierfür auch Ihre Hände (siehe Position 3). Strecken sie einen Fuß so senkrecht wie möglich nach oben, winkeln sie Ihren anderen Fuß ab und setzen sie ihn auf das Knie des gestreckten Fußes.

Halten Sie diese Position für 10 Sekunden, wechseln Sie Ihre Füße ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung bis zu 10 mal.





More Sports?

[service@FA-Sports.eu](mailto:service@FA-Sports.eu)  
[www.FA-Sports.eu](http://www.FA-Sports.eu)

© turok management europe GmbH