



GlideFit LT

USER'S MANUAL



Montage & Workout

service@FA-Sports.eu
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.
- » 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 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 Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind.

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.
- » Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. 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 sich.
- » 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.
- » Besprühen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel und achten Sie besonders darauf, dass Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten vermieden wird.

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! Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » 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!)
- » 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 vor.

Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen. Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Benutzung, um sich von seinem einwandfreiem Zustand zu überzeugen.
- » Halten Sie Kinder von diesem Trainingsgerät fern!



- » **Übersetzung:** Halten Sie sich genau an die im Handbuch beschriebenen Sicherheitshinweise. Die Missachtung der Hinweise kann unter Umständen zu ernsthaften Verletzungen und/ oder zum Tod führen. Halten Sie Kinder vom Gerät fern! Das Gerät darf nicht mit mehr als **113 kg** Gewicht belastet werden. Ersetzen Sie den Aufkleber, falls er beschädigt oder unleserlich ist.

Bevor Sie loslegen

Wärmen Sie sich vor jedem Training etwa 5 bis 10 Minuten auf, in dem Sie leichte Aerobic Übungen machen, wie beispielsweise Laufen und anschließendes Stretching. Außerdem sollten Sie sich nach dem Training noch mal 5 bis 10 Minuten in ähnlicher Weise abkühlen.

Atmen Sie während der Übung möglichst natürlich und halten Sie nicht Ihren Atem an. Halten Sie sich während des Trainings immer an den Handgriffen fest!

Die dargestellten Übungen auf den folgenden Seiten sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training 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 Übungen ergeben könnten.



Übersicht



Produktgewicht: 12 kg
Maximales Benutzergewicht: 113 kg

Länge: 125 cm
Breite: 41 cm
Höhe: 99 cm

Zusammenbau - Teil 1



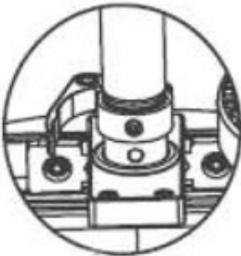
1. Montieren Sie die beiden Teile des Sockels aneinander.



2. Legen Sie die Schiene auf den Sockel und schrauben Sie sie mit den vier Schrauben fest.

3. Drehen Sie die Schiene sachte, bis Sie die beiden verbleibenden Löcher sehen können und drehen Sie die entsprechenden Schrauben ein.

Ziehen Sie die 6 Schrauben mit dem 4 mm Inbusschlüssel an Schiene und Sockel fest.



4. Stecken Sie das Stützrohr zunächst in die Gummi-Dämpfung.

5. Öffnen Sie den Schnellspanner (in der Mitte der Schiene) und stecken Sie das Stützrohr in das dafür vorher gesehene mittlere Loch in der Schiene.

Drücken Sie dafür den Knopf am unteren Rand des Rohres ein, drehen Sie das Rohr dann so lange, bis der Knopf einrastet.

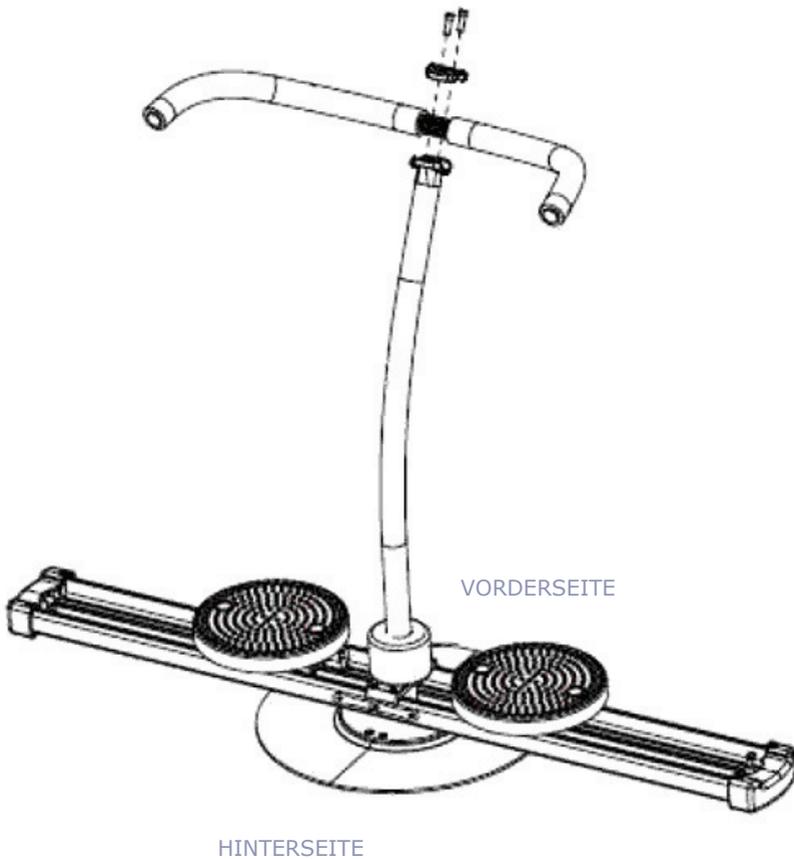


6. Schließen Sie den Schnellspanner wieder, um das Rohr sicher an der Schiene zu befestigen.



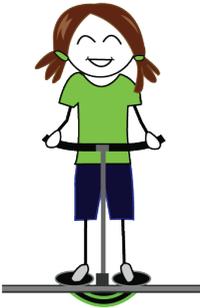
Zusammenbau - Teil 2

7. Montieren Sie nun die Griffe des Gerätes mit Hilfe von 2 Schrauben und dem Imbus-Schlüssel.



Übungen

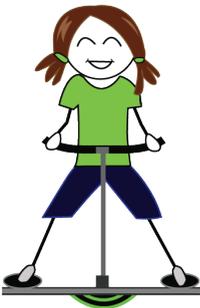
- » Tragen Sie bequeme, elastische Sportbekleidung, verzichten Sie auf Schmuck und stellen Sie den Trainer auf einen ebenen, festen Grund.
- » Trainieren Sie 3 - 6 mal pro Woche, falls Sie Ihre Fitness deutlich verbessern wollen.
- » Wie lange eine Trainingseinheit ausfällt, hängt von Ihrem persönlichen Fitnesslevel ab. Falls Sie gerade erst mit dem Training anfangen, beginnen Sie mit 5 - 10 Minuten Training ein- oder zweimal am Tag. Ihr langfristiges Ziel ist es 30 - 60 Minuten an den meisten Trainingstagen zu bewerkstelligen.
- » Denken Sie an die Aufwärm- und Abkühlübungen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen!



STARTPOSITION

Stellen Sie sich hinter das Gerät und halten Sie sich mit beiden Händen an den Griffen fest. Setzen Sie dann erst den linken Fuß auf die linke Fuß-Plattform und ziehen Sie dann den anderen Fuß auf die rechte Plattform.

Nun stehen Sie aufrecht, der Blick ist nach vorne gerichtet, die Füße sollten in etwa den gleichen Abstand von der Mitte des Gerätes haben.



SEITLICH

Gehen Sie mit den Beinen so weit wie möglich in die Grätsche und halten die Position für einige Sekunden. Dann ziehen Sie die Beine in einer langsamen und kontrollierten Bewegung wieder zusammen, bis die Fuß-Pedale sich leicht berühren. Halten Sie die Position für einige Sekunden bevor Sie wieder in die Grätsche gehen.

Führen Sie diese Übung 16- 20 mal aus.



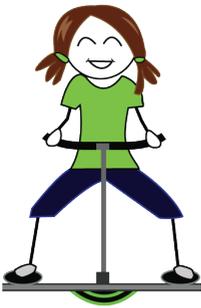
Übungen



SEITLICH UND VORWÄRTS

Sie stehen zuerst in der Startposition, beugen dann beide Knie und strecken das eine Bein zur Seite. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und bewegen Sie sich dann zurück in die Ausgangsposition. Ihre Knie bleiben dabei immer gebeugt.

Wiederholen Sie diese Übung etwas 16 - 20 mal wechselseitig.



KNIEBEUGE

Ausgehend von der Startposition drehen Sie die Beine, bis die Knie und Zehen nach außen gerichtet sind. Nun gehen Sie langsam in die Grätsche, dabei beugen Sie beide Knie. Nach ein paar Sekunden ziehen Sie die Beine wieder zusammen.

Wiederholen Sie diese Übung etwas 16 - 20 mal.



45° DREHUNG

Ausgehend von der Startposition beugen Sie die Knie leicht und spreizen die Beine zur Seite. Gleichzeitig schwenken Sie die Schiene etwa 45°, bis sich der eine Fuß vorne und der andere hinten befindet. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden lang und bewegen Sie die Schiene zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Übung in entgegengesetzter Richtung.

Insgesamt führen Sie diese Bewegung 16 - 20 mal aus.

Übungen



90 ° DREHUNG

Bei dieser Übung drehen Sie die Schiene um 90°, schieben Sie dabei ein Bein nach vorne und das andere nach hinten. Ihr Blick richtet sich weiterhin nach vorne. Nach ein paar Sekunden bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Übung in entgegengesetzter Richtung.

Insgesamt führen Sie diese Bewegung 16 - 20 mal aus.

Variation: Gleiche Übung, allerdings befinden sich beide Füße in der Mitte der Schiene.



180° DREHUNG

Sie drehen die Schiene zunächst wie bei der zu vorigen Übung um 90°, bis ein Fuß vorne und der andere hinten ist. Nach einer kurzen Pause drehen Sie die Schiene noch mal um 90°, bis sich der hintere Fuß vorne befindet und umgekehrt. Wiederholen Sie diese Übung in entgegengesetzter Richtung.

Insgesamt führen Sie diese Bewegung 16 - 20 mal aus.

Variation: Gleiche Übung, allerdings befinden sich beide Füße in der Mitte der Schiene.



More Sports?

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

© turok management europe GmbH