



## FA SPINEFIT

Die 12-Minuten Lösung  
gegen Rückenschmerzen

## 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.

## Wie funktioniert FA SpineFit?

Der FA SpineFit erzeugt eine sich wiederholende sanfte, kreisende Bewegung des Beckens, wodurch verspannte Muskeln gelockert werden und der Druck



zwischen den Wirbeln vermindert wird. Durch die rhythmische Bewegung werden also Schmerzen im unteren Rückenbereich gelindert, und das ganz auf natürliche Weise.

Erwarten Sie jedoch keine prompten Ergebnisse, haben Sie etwas Geduld! Der FA SpineFit ist für eine schonende Langzeitnutzung konzipiert.

Die Wirkung der Behandlung werden Sie vermutlich erst nach und nach richtig spüren, da es sich hier um einen kumulativen Prozess handelt. Wie lange dieser Prozess dauern wird, hängt außerdem von der Stärke Ihrer Rückenschmerzen ab und davon, wie viel Druck zwischen den Rückenwirbeln entstanden ist.

## Kontinuierliche passive Bewegung

Die kontinuierliche passive Bewegung ist eine Rehabilitationstechnik, die bei richtiger Anwendung dauerhaft zu erstaunlichen Ergebnissen führen kann. Normales Stretching dehnt einfach Ihre Muskeln, die sich dann wieder zusammenziehen, die kontinuierliche passive Bewegung dagegen massiert sanft die Muskeln, lockert sie, stellt Ihre Beweglichkeit wieder her und löst so die Verspannungen.

Dadurch werden die Wirbelzwischenräume geöffnet und eingeklemmte Nerven gelöst, Ihre Muskeln sind nicht länger verkrampft und die Wirbel drücken nicht länger aufeinander und auf empfindliche Nerven.

Die Bewegung des FA SpineFit ist so konzipiert, dass Sie im Laufe der Zeit sicher und einfach Ergebnisse erzielen.

## Entspannen Sie sich!

Lehnen Sie sich einfach zurück und lassen Sie den FA SpineFit die ganze Arbeit machen, in nur zwei Sitzungen à 12 Minuten täglich.

Je mehr Sie sich während der Behandlung entspannen, desto besser werden letztendlich die Ergebnisse ausfallen.



## Häufigkeit der Benutzung

Der FA SpineFit ist für eine schonende **Langzeitwirkung** konzipiert, sie können dieses Gerät daher so oft benutzen, wie Sie möchten.

Auch wenn Sie umgehend Linderung verspüren, dauert es in den meisten Fällen doch einige Wochen, bis Sie wirklich bedeutsame Ergebnisse spüren - dies hängt von der Intensität Ihrer Rückenschmerzen ab.

## Benutzen Sie FA SpineFit nicht, wenn..

- » Sie im letzten Jahr am Rücken operiert wurden, einschließlich Spinalfusion, oder wenn Sie in den letzten 6 Monaten an den Oberschenkeln operiert wurden.
- » Sie an Listhesis leiden, einer Fehlstellung der Wirbelsäule mit Grad II oder höher.
- » In Fällen, in denen zentraler Druck auf dem Rückenmark liegt, mit folgenden Symptomen: Gleichgewichtsstörungen, Harnprobleme oder Taubheitsgefühl in beiden Beinen.
- » Sie schwanger sind.

## Kontaktieren Sie umgehend einen Arzt, wenn..

- » .. Sie unter Schmerzen am unteren Rücken leiden, denen offensichtlich eine Krankheit oder Anomalie zu Grunde liegt.
- » .. Ihre Rückenschmerzen von einer erkannten, vermuteten oder drohenden Fraktur herrühren.
- » .. Sie an einer Form eines sich entwickelnden oder neuen neurologischen Defizits (Fallfuß, Funktionsstörung der Blase usw.) leiden.

## Zusammenbau des FA SpineFit

1. Legen Sie zunächst das Hauptgehäuse vor sich auf den Boden, die Höheneinstelltaste zeigt in Ihre Richtung.

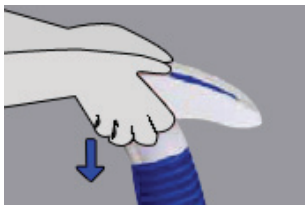


2. Schieben Sie nun das rechte Bein mit dem blauen "R" in den rechten Schlitz, der auch mit einem R markiert ist.

Schieben Sie dann das Bein nach oben, bis es einrastet. Verfahren Sie mit dem linken Bein genauso.



3. Stellen Sie das Hauptgehäuse nun auf eine ebene, feste Fläche, mit der Höheneinstellungstaste zu Ihnen gerichtet.



4. Halten Sie die Beinstütze nun mit dem Fenster für die Höheneinstellung zu Ihnen gerichtet über das Hauptgehäuse.

Unten an der Beinstütze befinden sich 4 Stifte, stecken Sie die 2 hinteren Stifte in die 2 rückseitigen Schlitzte am Hauptgehäuse.

Drücken Sie die Beinstütze fest nach unten und in Ihre Richtung, bis Sie ein Klicken hören. Die Höheneinstellungstaste sollte einrasten.

## Bestimmung der korrekten Höhe

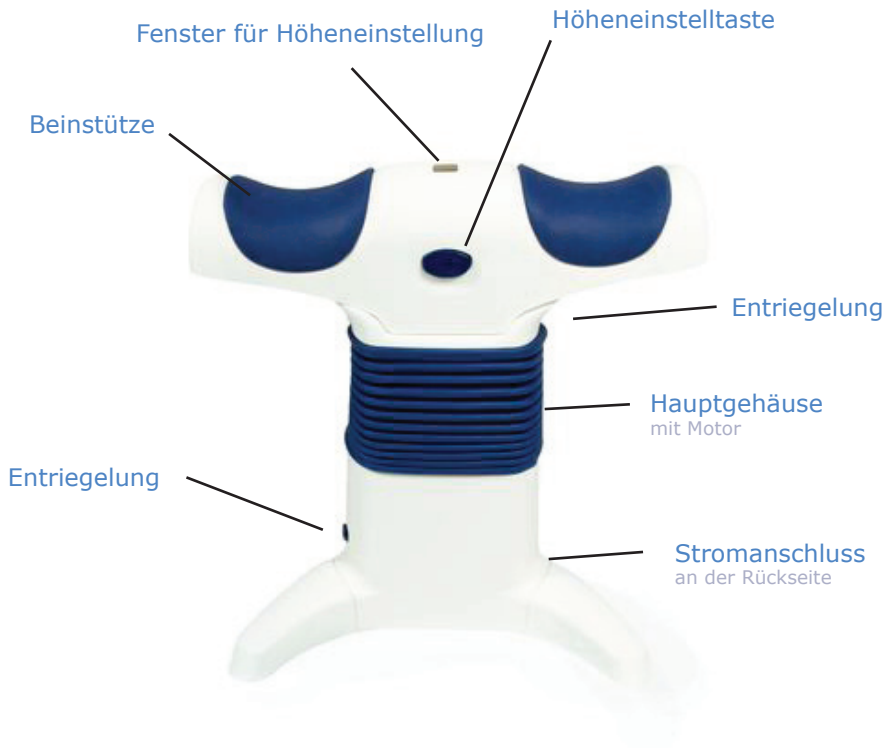
Um die Höhe einzustellen, drücken Sie die große Taste an der Vorderseite und halten Sie diese, während Sie die Höhe Ihrer Größe entsprechend einstellen. Runden Sie auf die nächste verfügbare Höhe auf, falls Ihre Größe zwischen zwei Höhen liegt.

Die Höhenanzeige ist nur ein Indikator, wichtig ist, dass Ihr Becken leicht angehoben ist und Ihre Beine im richtigen Winkel zum Boden stehen.



## Strom

Stecken Sie zuerst das Stromkabel in den Stecker des FA SpineFit, dann das Kabel in die Steckdose. Achten Sie auf diese Reihenfolge, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden.



## Vorbereitung der Sitzung



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.

Suchen Sie sich für die etwa 20 Minuten einen ruhigen, entspannenden Platz.

## Die richtige Position



1. Setzen Sie sich langsam auf den Boden und stellen Sie die geöffneten Beine jeweils an die Seiten des Geräts. Legen Sie das mit gelieferte Kopfkissen bereit.

2. Legen Sie Ihre Beine auf die blauen Pads der Beinstützen und legen Sie Ihren Kopf bequem auf das Kissen.

3. Überprüfen Sie, dass das Gerät möglichst eng an Ihrem Po anliegt, damit Sie optimale Ergebnisse erzielen.

4. Schalten Sie mit dem linken Arm das Gerät ein und legen Sie die Arme dann flach neben dem Körper auf den Boden.

## Behandlung

Legen Sie sich nun zurück und lassen Sie die kontinuierliche passive Bewegung sanft die verspannten Muskeln lockern, während der Rückenwirbel vom Druck, der auf ihnen lastet, befreit werden.

Genießen Sie für ca. 12 Minuten die entspannende Rückenbehandlung.

Am Ende Ihrer Sitzung nehmen Sie die Beine vom Gerät und bleiben Sie noch mal für etwa 2 Minuten auf dem Rücken liegen. Wenn Sie fertig sind, rollen Sie sanft zur Seite, dann auf die Knie und stellen sich dann wieder hin.





## Für schnellere Ergebnisse

### 1. Fügen Sie Widerstandsgewichte hinzu:

Legen Sie zusätzliches Gewicht um die Beine (Gewichtsmanschetten), um die Ergebnisse am effektivsten zu steigern. Dieses zusätzliche Gewicht ermöglicht dem Gerät, mehr Bewegung in den Muskeln zu erzeugen und die Rückenwirbel etwas mehr zu öffnen.

Dies ist besonders empfehlenswert, falls Sie groß sind oder ein paar Pfunde zu viel haben.

### 2. Stellen Sie das Gerät höher ein:

Ist das Gerät höher eingestellt, so steigern Sie die Dehnungen und die Bewegung im unteren Rücken. Diese Methode fordert Sie allerdings mehr und wirkt weniger entspannend.

Für Personen über 1,90 m: Wenn Sie bereits die maximale Höhe verwenden und nach ein paar Wochen Benutzung spüren, dass Sie Ihre Muskeln noch weiter dehnen müssen, versuchen Sie, das Gerät vom Boden anzuheben (z. B. mit Yogablöcken oder einem Telefonbuch).

### 3. Erhöhen Sie die Dauer und die Anzahl der Sitzungen:

Wenn Sie seit Jahren unter Rückenschmerzen leiden, wird es einige Zeit dauern, die Muskeln zu lockern und sie wieder beweglich und gesund zu bekommen. Sie können dieses Gerät daher so oft benutzen, wie Sie möchten, um Ihre Rückenschmerzen noch besser zu lindern.

## Abbau des FA SpineFit

- » Drücken Sie beide Entriegelungen gleichzeitig nach vorne, also von Ihnen weg.
- » Drücken Sie dann mit einer Hand die Höheneinstelltaste und schieben Sie die Beinstütze mit der anderen Hand nach vorne.

## FA SPINEFIT

Die 12-Minuten Lösung  
gegen Rückenschmerzen







More Sports?

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

© turok management europe GmbH