



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 Hauptlaufrichtungen (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 es 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.

Bevor Sie loslegen..

Die dargestellten Übungen sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt.

FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Übungen ergeben könnten.



Pilates Bank

Haltegriffe



Springfedern
für eine individuelle
Widerstandseinstellung



Pedale
können durch einen Stab
miteinander verbunden
werden

- » Durch die verstellbaren Kraftfedern lässt sich die Pilates Bank optimal auf ihre Fitness anpassen.
- » Trainieren Sie Bauch, Rücken, Beckenboden, Hüften, Schultern, Arme, Oberschenkel und Waden mit langsamen und fließenden Bewegungen.
- » Insbesondere die sonst weniger beanspruchten, kleinen und tief liegenden Muskelgruppen empfangen bei den folgenden Übungen Trainingsreize und werden gestärkt. Auch die Wirbelsäule, als die Stützmuskulatur des Menschen, wird hierbei geschult.
- » Haben Sie Spaß und Abwechslung mit den unterschiedlichen Übungen und stärken Sie dabei wie von selbst Ihre Muskeln und Ausdauer.



Bevor Sie loslegen

- » Tragen Sie bequeme Kleidung und Unterwäsche (keine Baggys, diese könnten beim Workout im Weg umgehen).
- » Für eine Frau ist ein Sport-BH ein Muss um das Training angenehmer zu machen. Falls Sie lange Haare haben binden Sie sich vor dem Workout die Haare zusammen.
- » Wärmen Sie sich vorher 5 - 10 Minuten auf, in dem Sie eine kurze Strecke laufen oder die Treppen mehrmals hoch- und herunter gehen. Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf das Training vor und schützen Sie vor Verletzungen.
- » Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt krank, schwindelig oder schwach fühlen, beenden Sie Ihr Training sofort. Gehen Sie langsam spazieren oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, bis Sie sich besser fühlen. Anschließend sollten Sie genügend Flüssigkeiten und Ruhe genehmigen. Falls sich Ihr Zustand nicht verbessern sollte oder so etwas des Öfteren vorkommen sollte, wenden Sie sich an einen Arzt.

Ihr Workout

Trainieren Sie 5 -6 Tage pro Woche, um Ihre Problemzonen schnell und effektiv in den Griff zu bekommen. Nehmen Sie sich mindestens einen ganzen Tag pro Woche frei vom Training, damit sich Ihr Körper vollständig erholen kann. Zusätzlich sollten Sie 30 - 60 Minuten pro Woche Ihr Herz-Kreislauf-System trainieren, in dem Sie beispielsweise joggen gehen.

10 Basis-Übungen

1. Fußarbeit

Ausgangsposition: Sie sitzen aufrecht mit den Fußballen auf die Pedale, die Beine sind leicht gespreizt und im 90 Grad Winkel angewinkelt. Berühren Sie mit einer Hand jeweils den Ellbogen des anderen Arms und halten Sie die Arme so "verschränkt" gerade vor Ihren Oberkörper. Achtung: Schultern nach unten, Nacken gerade! Versuchen Sie den Oberkörper während der Übungen nicht mit zu bewegen.



1. Position:

Pumpen Sie die Pedale mit beiden Füßen hoch- und runter (die Pedale sind verbunden). Achten Sie auf einen schnellen und dennoch präzisen Bewegungsablauf.

Pumpen Sie etwa 20 mal hintereinander.



2. Zehen:

Die Füße liegen parallel zueinander auf den Pedalen, die Ferse angehoben, die Knie berühren sich. "Halten" Sie mit den Zehen die Pedale.

Pumpen Sie wie auch in der 1. Übung etwa 20 mal.



3. Ferse:

Führen Sie die gleiche Übung mit den Fersen auf den Pedalen aus. Die Beine sind dabei parallel zueinander, die Knie und Zehen berühren sich.



4. Rennen:

Entfernen Sie die Verbindungsstange aus den Pedalen. Halten Sie sich mit beiden Armen an den seitlichen Griffen fest und treten Sie abwechselnd so in die Pedale, als würden Sie rennen.

Mit jedem Fuß sollten Sie etwa 20 mal treten.

2. Up and Down

2

Ausgangsposition: Drehen Sie sich mit dem Gesicht zur Bank und halten Sie sich mit beiden Händen an den Seiten der Sitzfläche fest. Ziehen Sie Ihren Bauch ein und treten Sie mit den Fußballen auf die (getrennten) Pedale. Treten Sie nun mit den Fersen nach oben die Pedale zum Boden.



1. Winkeln Sie Ihr linkes Bein an und lehnen Sie sich nach vorne. Stützen Sie sich dabei auf Ihre Arme.

2. Beim Ausatmen treten Sie die Pedale nach unten, als würden Sie eine Treppe hinauf laufen. Bewegen Sie dabei Ihre Hüfte und lassen Sie sich von den Pedalen wieder hochtragen.

3. Lassen Sie die Pedale langsam wieder zu Boden sinken und atmen Sie dabei ein. Wiederholen Sie die ganze Übung etwa 20 mal.

3. Bergsteiger

3

Ausgangsposition: Drehen Sie sich mit dem Gesicht zur Bank und treten Sie eine Pedale mit dem Fußballen nach unten. Steigen Sie mit dem anderen Fuß auf die Sitzbank und stützen Sie Ihre Hände an den Seiten ab. Wichtig: Ihr Fuß sollte mit der kompletten Fläche auf der Bank liegen.



1. Stützen Sie Ihr ganzes Gewicht auf Ihren rechten Fuß und lehnen Sie Ihren Oberkörper leicht auf den Oberschenkel. Halten Sie den linken Fuß dabei gestreckt und blicken Sie nach vorn.

2. Winkeln Sie Ihr linkes Knie an und beginnen Sie in einem rhythmischen Tempo die Pedale nach unten zu treten (jedoch nicht ganz bis zum Boden).



Wiederholen Sie die Bewegung etwas 10 mal und wechseln Sie anschließend das Bein.



4. Der Schwan

4

Ausgangsposition: Stellen Sie sich hinter den Stuhl und legen Sie sich dann mit dem Gesicht nach unten auf die Sitzfläche. Dabei sollten entweder Ihre Hüftknochen oder der untere Bereich des Bauches vorne auf der Sitzfläche aufliegen.



1. Lassen Sie Ihre Arme gestreckt und drücken Sie die Pedale so weit hinunter, bis Ihr Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet.

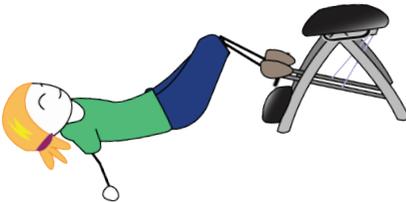
2. Lassen Sie sich beim Einatmen durch die Pedale kontrolliert hoch drücken und richten Sie dabei Ihren Oberkörper leicht auf. Strecken Sie Ihren Rücken, während Sie die Pobacken anspannen.

3. Beim Ausatmen pressen Sie die Pedale wieder zu Boden in die Ausgangsposition. Lassen Sie die Arme dabei gestreckt. Wiederholen Sie die Übung ca. 20 mal.

5. Achillessehne

5

Ausgangsposition: Legen Sie sich mit dem Rücken nach unten zu Boden auf eine Matte und legen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Die Knie sind leicht angewinkelt, Ihre Arme gerade zur Seite gestreckt. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken flach auf dem Boden liegen bleibt.



1. Beim Ausatmen drücken Sie die Pedale nach unten, Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur und Ihre Gesäßmuskeln werden hierbei besonders trainiert.

2. Beim Einatmen bewegen Sie die Pedale langsam zurück in die Ausgangsposition, so dass die Federn immer noch unter Spannung stehen. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. 20 mal.

Lagerung

Mit nur wenigen Handgriffen können Sie die Pilates Bank ganz einfach zusammenklappen und somit problemlos transportieren oder verstauen.





More Sports?

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

© turok management europe GmbH