



# FA Fit Schwingtrainer *mini*

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.
- » Halten Sie Kinder von diesem Trainingsgerät fern!
- » Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Benutzung, um sich von seinem einwandfreiem Zustand zu überzeugen.
- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf der FA Fit Schwingtrainer MINI nicht mit mehr als **113 kg** belastet werden.
- » Das Gerät ist nicht für den kommerziellen Gebrauch gedacht.
- » Ersetzen Sie die Warnhinweis-Aufkleber, falls sie beschädigt oder unleserlich sind.



## Bevor Sie loslegen

Die seitlichen Bewegungen, die Sie bei dem Training mit dem FA Fit Schwingtrainer ausführen, könnten zunächst ungewohnt für Ihren Körper sein. Seien Sie deshalb anfangs vorsichtig mit dem Training.

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



Zubehör: Imbuss und Gabelschlüssel

## Zusammenbau



1. Montieren Sie die vorderen Fußteile:

Bringen Sie die vorderen Fußteile wie in der Abbildung in Position und befestigen Sie den vorderen Teil mit den Fußteilschrauben, Beilagscheiben und Mutter, wie im Bild gezeigt.



- 1 Schraube, 2 Beilagscheiben, 1 Mutter



2. Stecken Sie die Feststellbolzen in das Loch zum Fixieren der Griffteile.



3. Montieren Sie den Sicherheits-Mittelbolzen

Dieser sollte bei allen Grund- und Einsteigerübungen am Gerät fixiert bleiben



4. Stecken Sie die Abdeckung auf beide Enden der Vorderfußteile



5. Geben Sie die Knieschalen-Einlagen in die Knieschalen.



## Übungen

Tragen Sie bequeme, elastische Sportbekleidung, verzichten Sie auf Schmuck und stellen Sie den Trainer auf einen ebenen, festen Grund.

Auf den folgenden Abbildung sehen Sie den FA Fit Schwingtrainer (groß).



### Grundstellung:

Ihre Knie liegen in den Knieschalen und Ihre Hände gerade auf den Griffen. Ihre Körpermitte ist über der Mitte des Gerätes. Halten Sie den Kopf hoch und blicken Sie nach vorne.



### Beugung nach rechts:

Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach rechts. Mit der Zeit gewöhnt sich Ihr Körper an die seitlichen Dehnungsbewegungen und die Bewegung wird weiter.



### Beugung nach links:

Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach links.

## Übungen



### **Rechts kriechen:**

Heben Sie Ihr rechtes Bein langsam an und ziehen Sie Ihr linkes Bein nach, wie bei einer Kriechbewegung.



### **Links kriechen:**

Heben Sie Ihr linkes Bein langsam an und ziehen Sie Ihr rechtes Bein nach, wie bei einer Kriechbewegung.



### **Po & Schenkel:**

Entfernen Sie den mittleren Sicherheitsbolzen und verwahren Sie ihn in dem Loch direkt über Ihrer rechten Knieschale.

Trainieren Sie Ihre Schenkelmuskulatur mit einer abwechselnden runden Bewegung nach oben.



## Übungen



### **Beugen nach rechts für Fortgeschrittene:**

Entfernen Sie den mittleren Sicherheitsbolzen und verwahren Sie ihn in dem Loch direkt über Ihrer rechten Knieschale.

Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach rechts.



### **Beugen nach links für Fortgeschrittene**

Entfernen Sie den mittleren Sicherheitsbolzen und verwahren Sie ihn in dem Loch direkt über Ihrer rechten Knieschale. Schwingen Sie Ihren gesamten Unterkörper langsam so weit wie möglich nach links.



## Pflege- und Wartung

Um Ihre und die Sicherheit des Gerätes zu gewährleisten, empfehlen wir folgende Wartungsarbeiten am FA Fit Schwingtrainer regelmäßig durchzuführen:

- » Reinigen Sie möglichst nach jedem Training die Laufspur der Räder mit Seife und Wasser - dies verhindert Ablagerungen und verlängert die Lebensdauer.
- » Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung das Gerät auf lockere Teile. Falls nötig, ziehen Sie diese wieder fest an.
- » Überprüfen Sie des Weiteren auch regelmäßig alle Schrauben, Bolzen, Verbindungsstücke und Rahmen. Lockere Verbindungen könnten das Gerät instabil machen und es unter Umständen auch beschädigen.
- » Falls Teile des Fitnessgerätes beschädigt sind, verwenden Sie das Gerät NICHT weiter, bis die jeweiligen Teile ausgetauscht wurden.
- » Reinigen Sie die Plastikoberfläche mit einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel nach jeder Benutzung um Staub, Schweiß oder andere Verschmutzungen wieder zu entfernen.
- » Kontrollieren Sie auch vor jeder Verwendung die Räder unter den Knieschalen auf stabile Befestigung, runden Lauf und Verschmutzung.
- » Sind Teile des Trainers inklusive der aufgeklebten Warnhinweise beschädigt, trainieren Sie auf keinen Fall weiter und kontaktieren Sie den Kundendienst.

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





More Sports?

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

© turok management europe GmbH