



SLINGTRAINER

DE **Danke, dass Sie sich für den Slingtrainer der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.**

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde für die Anwendung im Krafttraining und zum Muskelaufbau entwickelt. Verwenden Sie die den Slingtrainer nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet. **Lieferumfang:** Slingtrainer, Türanker, grüner Zubehörgurt, Aufbewahrungstasche, Hinweisschild.

Allgemeine Warnhinweise:

Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen.

Wenn das Gurtband, die Metallteile oder die Nähte Schäden aufweisen, dürfen Sie den Slingtrainer nicht mehr verwenden. Sturzgefahr: Verwenden Sie stets das mitgelieferte Hinweisschild und bringen Sie es an der entgegengesetzten Seite der Tür an.

Stellen Sie die Eignung Ihres Trainingsplatzes für die Benutzung des Slingtrainers sicher: Nicht an dünnen Schranktüren, Schiebetüren oder Glastüren verwenden. Befestigen Sie den Slingtrainer nicht an scharfkantigen Objekten.

Eine fehlerhafte Verankerung des Slingtrainers kann zu Stürzen führen.

Befestigen Sie die Türhalterung immer entgegen der Öffnungsrichtung! Vergewissern Sie sich, dass die Tür geschlossen ist. Schließen Sie die Tür möglichst ab.

Beachten Sie, dass die Tür durch die Metallteile des Slingtrainers beschädigt werden kann. Lassen Sie das Gerät nicht gegen die Tür schwingen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Der Slingtrainer ist kein Spielzeug.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus.

Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

Anleitung:

Montage an Türen

Stellen Sie sicher, dass der Befestigungspunkt sicher und stabil ist und Ihr Körpergewicht tragen kann. **Achtung, maximales Nutzergewicht 120kg.**

Platzieren Sie den Türanker in der Mitte der Türaußenseite und schließen Sie die Tür.

Haken Sie den Karabiner des Slingtrainers in die Schlaufe des Türankers ein.

Passen Sie die Länge der Gurtbänder auf Ihre Übungen an.

Einstellen der Gurtbänder

Verlängern: Drücken Sie den Hebel der Metallschnalle des Gurtbandes nach unten, so dass Sie die Gurtbänder in der Länge verstellen können. Ziehen Sie am schwarzen Gurt, der unterhalb des kurzen, grünen Gurststücks liegt, um die Länge des Gurtbands zu vergrößern. Lassen Sie den Hebel der Metallschnalle los, wenn die Gurtbänder die gewünschte Länge haben. Der Gurt ist wieder fest eingespannt.

Verkürzen: Drücken Sie den Hebel der Metallschnalle des Gurtbandes nach unten, so dass Sie die Gurtbänder in der Länge verstellen können. Ziehen Sie am Ende des kurzen, grünen Gurts, um die Länge des Gurtbands zu verkleinern. Lassen Sie den Hebel der Metallschnalle los, wenn die Gurtbänder die gewünschte Länge haben. Der Gurt ist wieder fest eingespannt.

Montage an Stangen

Legen Sie den grünen Zubehörgurt um die Stange wickeln Sie ihn mehrfach um den Befestigungspunkt. Dadurch passen Sie die Länge an.

Führen Sie nun das Ende des Zubehörgurts durch den Karabiner und ziehen Sie das Gurtende fest.

Haken Sie anschließend den Karabiner des Slingtrainers in eine der Schlaufen des Zubehörgurts ein. Anhand der verschiedenen Positionen der Schlaufen ist die Länge anpassbar.

Passen Sie nun die Länge der Gurtbänder des Slingtrainers abgestimmt auf Ihre Übungen an.

Lagerung, Reinigung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel, sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände. Reinigen Sie den Slingtrainer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und lassen Sie ihn anschließend vollständig trocknen. Überprüfen Sie den Slingtrainer vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Wenn das Gurtband, die Metallteile oder die Nähte Schäden aufweisen, dürfen Sie den Slingtrainer nicht mehr verwenden. Verwenden Sie den Slingtrainer nur in einwandfreiem Zustand.

Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung.

Entsorgung

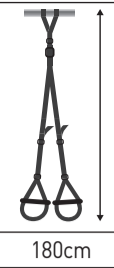


Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen.

EN **Thank you for choosing the SCHILDKRÖT sling trainer.**

Intended use: This device was developed for use in strength training and muscle building. Only use the sling trainer as described in the instructions. The instructions are an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also include this user manual. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

Scope of delivery: sling trainer, door anchor, green accessory strap, storage bag, information sign.

Art.Nr. 3145409

Art. No.			
960026	180cm	4cm	120kg

Portez une tenue de sport appropriée, jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs.

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou un essoufflement.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical spécialisé.

Instructions générales :

Montage sur portes

Assurez-vous que le point de fixation est sécurisé, stable et capable de supporter votre poids corporel. **Attention, poids maximum utilisateur 120kg.**

Placez l'ancre de porte au centre du côté extérieur de la porte et fermez la porte.

Accrochez le mousqueton du harnais d'entraînement dans la boucle de l'ancre de la porte.

Ajustez la longueur des sangles en fonction de vos exercices.

Réglage de la sangle

Pour allonger : Appuyez sur le levier de la boucle métallique de la sangle pour pouvoir régler la longueur de la sangle. Tirez la sangle noire sous le petit morceau de sangle verte pour augmenter la longueur de la sangle. Relâchez le levier de la boucle métallique lorsque la sangle atteint la longueur souhaitée. La ceinture est à nouveau resserrée. Pour raccourcir : poussez le levier de la boucle métallique de la sangle vers le bas afin de pouvoir régler la longueur de la sangle. Tirez sur l'extrémité de la courte sangle verte pour réduire la longueur de la sangle. Relâchez le levier de la boucle métallique lorsque la sangle atteint la longueur souhaitée. La ceinture est à nouveau resserrée.

Montage sur poteaux

Placez la sangle d'accessoire verte autour du poteau et enroulez-la plusieurs fois autour. Cela ajustera la longueur.

Enfilez maintenant l'extrémité de la sangle de l'accessoire dans le mousqueton et serrez l'extrémité de la sangle. Accrochez le mousqueton du harnais d'entraînement dans l'une des boucles de la ceinture accessoire. La longueur peut être ajustée en utilisant les différentes positions des boucles. Ajustez maintenant la longueur des sangles du sling trainer en fonction de vos exercices.

Rangement, nettoyage et entretien :

N'utilisez pas de produits de nettoyage ou d'objets de nettoyage pointus ou métalliques pour le nettoyage. Si nécessaire, nettoyez le harnais d'entraînement avec un chiffon humide, puis laissez-le sécher complètement.

Vérifiez que le harnais d'entraînement n'est pas endommagé, fissuré et usé avant et après chaque séance d'entraînement.

Si la sangle, les pièces métalliques ou les coutures sont endommagées, vous ne pouvez plus utiliser le harnais d'entraînement. N'utilisez le harnais d'entraînement que lorsqu'il est en parfait état.

Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de la chaleur ou du froid extrême.

Disposition

Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.

IT **Grazie per aver scelto l'allenatore a sospensione de SCHILDKRÖT.**

Uso previsto: questa attrezzatura sportiva è stato sviluppato per l'uso nell'allenamento della forza e nello sviluppo muscolare. Utilizzare l'allenatore solo come descritto nelle istruzioni. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si dà questo prodotto ad altre persone, allegare anche questo manuale d'uso. Questo prodotto è stato progettato esclusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.

Fornitura: allenatore, ancoraggio per porta, cinghia verde, custodia, segno informativo.

Avvertenze generali:

Prima di usare il dispositivo, leggere attentamente le istruzioni e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza può causare gravi danni e lesioni alla persona.

Se la cinghia, le sue parti metalliche o le cuciture sono danneggiate, non puoi più utilizzare l'allenatore.

Rischio di caduta: utilizzare sempre il segno informativo fornito e posizionarlo sul lato opposto della porta.

Assicurarsi che il tuo luogo di allenamento sia adatto all'utilizzo del allenatore: non utilizzarlo su ante sottili di armadi, ante scorrevoli o ante in vetro. Non posizionare l'allenatore a oggetti appuntiti.

L'errato ancoraggio dell'imbracatura può causare cadute.

Fissare l'ancoraggio della porta sempre nella direzione opposta a quella di apertura! Assicurarsi che la porta sia chiusa. Se possibile, chiude e a chiave la porta.

Si noti che la porta può essere danneggiata dalle parti metalliche dell'allenatore. Non lasciare che il dispositivo oscilli contro la porta.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. L'allenatore non è un giocattolo.

Indossare un abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Legare i capelli lunghi.

Eseguire sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione.

Eseguire tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respirare con calma e regolarmente. Bevete abbastanza acqua.

Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di dolore, vertigini o mancanza di respiro.

In caso di lesioni o malattie pregresse, consultare un medico. Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.

Istruzioni:

Montaggio su porte

Assicurarsi che il punto di attacco sia sicuro, stabile e in grado di sostenere il tuo peso corporeo. **Attenzione, peso massimo utente 120 kg.**

Posizionare l'ancora della porta al centro del lato esterno della porta e chiudere la porta.

Inserire il moschettone dell'allenatore all'anello dell'ancoraggio della porta.

Regolare la lunghezza delle cinghie in base ai tuoi esercizi.

Regolazione della cinghia

Per allungare: premere la leva della fibbia metallica della cinghia in modo da poter regolare la lunghezza. Tirare la cinghia nera sotto il pezzo corto di cinghia verde per aumentare la lunghezza. Rilasciare la leva della fibbia in metallo quando la cinghia è alla lunghezza desiderata. La cintura viene tesa di nuovo.

Per accorciare: spingere la leva della fibbia metallica della cinghia verso il basso per poter regolare la lunghezza. Tirare l'estremità della cinghia verde corto per ridurre la lunghezza. Rilasciare la leva della fibbia in metallo quando la cinghia è alla lunghezza desiderata. La cintura viene tesa di nuovo.

Montaggio su pali

Posizionare la cinghia verde attorno al palo e avvolgila attorno più volte. Questo regolerà la lunghezza.

Quindi inserire l'estremità del cinturino attraverso il moschettone e stringere l'estremità.

Agganciare il moschettone dell'allenatore a uno dei passanti della cintura. La lunghezza può essere regolata utilizzando le diverse posizioni dei passanti.

Ora regolare la lunghezza delle cinghie dell'allenatore per svolgere i vostri esercizi.

Stoccaggio, pulizia e manutenzione:

Non utilizzare detersivi o oggetti taglienti o metallici per la pulizia. Se necessario, pulire l'allenatore con un panno umido e lasciarlo asciugare completamente.

Controllare l'allenatore per danni, crepe e usura prima e dopo ogni allenamento. Se la cinghia, le parti metalliche o le cuciture sono danneggiate, non puoi più utilizzare l'allenatore. Utilizzare l'allenatore solo in perfette condizioni.

Preservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dallo sporco. Proteggere il prodotto dall'umidità e dal caldo o dal freddo estremo.

Eliminazione

Smaltire il prodotto, in base al tipo e alle norme di separazione dei rifiuti vigenti nel proprio paese.

ES **Gracias por elegir el entrenador en suspensión de SCHILDKRÖT.**

Uso previsto: este equipo deportivo fue desarrollado para usar en el entrenamiento de fuerza y desarrollo muscular. Utilice el entrenador únicamente como se describe en las instrucciones. Las instrucciones son una parte integral del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya también este manual de usuario. Este producto fue diseñado solo para uso privado. No es adecuado para uso comercial.

Volumen de suministro: entrenador en suspensión, anclaje de puerta, correa verde, bolsa de almacenamiento, señal de información.

Advertencias generales:

Antes de usar el dispositivo, lea atentamente las instrucciones y observe las indicaciones de seguridad. El incumplimiento puede provocar daños materiales considerables y lesiones personales.

Si la correa, sus partes metálicas o las costuras están dañadas, ya no podrá usar el entrenador en suspensión.

Peligro de caída: utilice siempre el señal de información proporcionado y colóquelo en el lado opuesto de la puerta.

Asegúrese de que su lugar de entrenamiento sea adecuado para usar el entrenador en suspensión: no lo use en puertas delgadas de armarios, puertas corredizas o puertas de vidrio. No sujete el entrenador a objetos con bordes afilados.

El anclaje incorrecto del sling trainer puede provocar caídas.

¡Fije siempre el anclaje de la puerta en el lado opuesto a la dirección de apertura! Asegúrese de que la puerta esté cerrada. Si es posible, cierre la puerta con la llave.

Tenga en cuenta que la puerta puede dañarse con las piezas metálicas del entrenador. No permita que el dispositivo se balancee contra la puerta.

Mantener siempre fuera del alcance de los niños. El entrenador en suspensión no es un juguete.

Use ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el pelo largo.

Realice siempre todos los ejercicios con plena concentración. Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento.

Respira tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua.

Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta dolor, mareos o dificultad para respirar.

En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Estas instrucciones no reemplazan el consejo médico especializado.

Instrucciones:

Montaje en puertas

Asegúrese de que el punto de fijación sea seguro, estable y capaz de soportar el peso de su cuerpo. **Atención, peso máximo del usuario 120 kg.**

Coloque el anclaje de la puerta en el centro del lado exterior de la puerta y cierre la puerta.

Enganche el mosquetón del entrenador en suspensión en el lazo del anclaje de la puerta.

Ajuste la longitud de las correas para adaptarse a sus ejercicios.

Ajuste de la correa

Para alargar: presione hacia abajo la palanca de la hebilla de metal de la correa para que pueda ajustar la longitud de la correa. Tire la correa negra debajo del trozo corto de correa verde para aumentar la longitud. Suelte la palanca de la hebilla de metal cuando la correa tenga la longitud deseada. El cinturón se vuelve a apretar.

Para acortar: empuje la palanca de la hebilla de metal de la correa hacia abajo para que pueda ajustar la longitud de la correa. Tire el extremo de la correa verde corta para disminuir la longitud. Suelte la palanca de la hebilla de metal cuando la correa tenga la longitud deseada. El cinturón se vuelve a apretar.

Montaje en postes

Coloque la correa verde alrededor del poste y envuélvala alrededor varias veces. Esto ajustará la longitud.

Ahora pase el extremo de la correa accesoria a través del mosquetón y apriete el extremo de la correa.

Enganche el mosquetón del sling trainer en uno de los bucles del cinturón. La longitud se puede ajustar utilizando las diferentes posiciones de los bucles.

Ahora ajuste la longitud de las correas del entrenador para que se adapte a sus ejercicios.

Almacenamiento, limpieza y mantenimiento:

No utilice productos de limpieza ni objetos de limpieza afilados o metálicos. Si es necesario, limpie el entrenador con un paño húmedo y luego deje que seque por completo.

