

**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

vielen Dank für den Kauf dieses Tür-Schlingentrainers für ein vielseitiges Kraft-, Rücken- und Stabilisationstraining. Das Gurtsystem besteht aus leichtem Material und ist einfach zu transportieren – so ist der Tür-Schlingentrainer an verschiedenen Orten einsetzbar.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Tür-Schlingentrainer optimal einsetzen können.

**Lieferumfang**

- Tür-Schlingentrainer (Gurtsystem mit 2 Griffen und Halterung)
- Bedienungsanleitung

**Vorbereitung**

Befestigen Sie den Tür-Schlingentrainer gut in der Tür – am besten zwischen Tür und Türrahmen oder an einer Klimmzugstange. Ziehen Sie einige Male am Gurtsystem, um sicherzustellen, dass die Gurte während des Trainings nicht verrutschen. Stellen Sie sicher, dass der Boden, auf dem Sie stehen und die Übungen durchführen, nicht rutschig ist. Um die Übungen problemlos durchführen zu können, stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz nach vorne und hinten sowie zur Seite haben. Die Länge der Gurte können Sie über die Schnallen einstellen.

**HINWEIS:**

Am besten bringen Sie den Tür-Schlingentrainer an der Seite der Tür an, die während des Trainings gegen den Türrahmen drückt.

**Verwendung**

Nehmen Sie die Griffen des Tür-Schlingentrainers in die Hände und bringen Sie Spannung in das Gurtsystem, indem Sie Ihr Körpergewicht verlagern. Sie führen das Training nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft aus. Sie können die Intensität erhöhen, indem Sie den Neigungswinkel ändern; so wird die Übung schwieriger und Sie müssen mehr Kraft aufwenden, um sie auszuführen. Während der Übungen sollten Sie darauf achten, die Körperspannung zu halten, um nicht in eine Fehllage wie z.B. Hohlkreuz zu kommen.

**Warm-Up**

Bereiten Sie Ihren Körper in der Aufwärmphase auf das Training vor. Sie minimieren damit das Risiko von Verletzungen. Verwenden Sie mindestens 2 bis 5 Minuten für das Aufwärmen, bevor Sie ins Kraft-Training übergehen. Gut geeignet zum Aufwärmen sind Aktivitäten, die die Herzschlagfrequenz steigern und die Muskeln aufwärmen, wie z.B. zügiges Gehen, Joggen, Rennen auf der Stelle, Seilspringen oder auch Springen (z.B. Hampelmann/Jumping Jacks).

**Stretching**

Um Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie erst in die Dehnungsphase über, wenn Sie bereits aufgewärmt sind. Auch nach einem Kraft- oder Ausdauer-Training ist das Dehnen der Muskulatur wichtig. Halten Sie die jeweilige Dehnung für mindestens 15 bis 30 Sekunden und federn Sie nicht nach.

In Ihr Dehnungsprogramm sollten Sie folgende Muskelgruppen auf jeden Fall aufnehmen: Vordere, hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur sowie Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur.

**Trainingsphase**

Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie darauf, ein gleichmäßiges Tempo durchzuhalten. Wiederholen Sie die unten aufgeführten Übungen jeweils mehrmals; Sie können die Anzahl der Wiederholungen nach einiger Zeit steigern.

Sie können mit dem Tür-Schlingentrainer folgende Übungen durchführen:

**Squat auf einem Bein**

Stehen Sie gerade, mit dem Gesicht zur Tür, und halten Sie die beiden Griffen in den Händen. Lehnen Sie sich leicht zurück. Strecken Sie ein Bein nach vorne und balancieren Sie Ihr Körpergewicht auf dem anderen Bein aus. Gehen Sie nun in die Squat-Position, indem Sie das Standbein beugen. Achten Sie darauf, die Ferse nicht vom Boden abzuheben. Strecken Sie dann das Standbein wieder und kommen Sie zurück in die stehende Ausgangsposition. Unterstützen Sie diese Übung so wenig wie möglich mit den Armen.

**Hüftmuskulatur kräftigen**

Legen Sie sich auf den Rücken und schlüpfen Sie mit den Füßen durch die Griffen. Halten Sie Ihre Arme und Schultern auf dem Boden. Bewegen Sie dann Ihre Beine auseinander in eine V-Form und schließen Sie sie anschließend wieder.

**Armpresse**

Stehen Sie gerade, mit dem Rücken zur Tür, und halten Sie die beiden Griffen in den Händen. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und befinden sich auf Schulterhöhe. Halten Sie die Körperspannung und lehnen Sie sich nun nach vorne. Die Arme werden dabei nach hinten und nach oben auf Ohrhöhe gezogen. Drücken Sie nun die Arme gerade nach vorne und unten und kommen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

**Trizeps kräftigen**

Stehen Sie gerade, mit dem Gesicht zur Tür, und halten Sie die beiden Griffen in den Händen. Lehnen Sie sich so weit zurück, dass Sie die Arme nach vorne ausstrecken können – diese bilden eine Linie mit den Gurten. Halten Sie die Körperspannung und ziehen Sie Ihren Oberkörper nach oben, zwischen die Griffen. Winkeln Sie dabei die Ellbogen an, aber lassen Sie diese nah am Körper. Entspannen Sie dann Arme und Schultern und kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Cool-Down**

In der Entspannungsphase am Ende jedes Trainings wird der Körper wieder in den normalen oder annähernd normalen Ruhezustand gebracht. Ihre Herzschlagfrequenz wird dabei langsam wieder gesenkt und auch die Atmung normalisiert sich wieder.

**Sicherheitshinweise**

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Führen Sie Reparaturen an dem Produkt nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze sowie von spitzen und scharfen Gegenständen.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Einschränkungen oder Erkrankungen gegen die Aufnahme des Trainings sprechen. Dies gilt insbesondere für ältere und schwächere Personen. Holen Sie den Rat Ihres Arztes auf jeden Fall ein, wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Herzschlagfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Nutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie schwanger sind.
- Für Kinder unter 8 Jahren ist das Gerät nicht zur Nutzung geeignet.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Falsches oder exzessives Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder im Rücken, Kurzatmigkeit oder andere Symptome bemerken. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie um sich herum ausreichend Platz haben, um das Gerät richtig nutzen zu können.
- Trainieren Sie nicht innerhalb einer Stunde vor oder nach dem Essen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie während des Trainings entsprechende Trainingskleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Bademäntel oder Gewänder, die sich im Gerät verfangen könnten.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es abgenutzt oder beschädigt ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn der Boden, auf dem Sie stehen, rutschig ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät gut befestigt ist, bevor Sie es verwenden.
- Befestigen Sie das Gerät nicht an Schiebetüren, Glastüren oder Schranktüren.
- Um Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass sich die Tür während des Trainings nicht öffnet und auch nicht von anderen Personen geöffnet wird.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

**Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions pour le choix de cet accessoire de fitness, qui permet de renforcer à la fois la musculature et l'équilibre. Le système de sangles est constitué de matériaux légers et se transporte facilement. Vous pouvez donc l'utiliser où bon vous semble. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

**Contenu**

- Élastique de musculation pour porte (système de sangles avec deux poignées et support)
- Mode d'emploi

**Préparation**

Fixez solidement l'élastique de musculation : soit entre la porte et le cadre de la porte, soit à une barre de traction. Tirez plusieurs fois sur le système de sangle afin de vous assurer que les sangles ne se détacheront pas pendant vos exercices. Assurez-vous que la surface sur laquelle vous vous tenez et exécutez les exercices n'est pas glissante. Pour exécuter les exercices sans problème, vous devez disposer de suffisamment d'espace libre vers l'avant, l'arrière et sur les côtés. Vous pouvez régler la longueur des sangles en ajustant les boucles.



**NOTE :** Fixez l'élastique de musculation du côté de la porte qui appuie contre le cadre de la porte pendant les exercices.

**Utilisation**

Saisissez les poignées de l'élastique de musculation et tendez les sangles en utilisant le poids de votre corps. L'entraînement repose sur le poids du corps et la gravité. Vous pouvez augmenter l'intensité en modifiant l'angle d'inclinaison ; de cette manière, l'exercice est plus difficile et requiert plus de force pour être exécuté. Pendant l'exercice, maintenez le corps gainé, afin de ne pas adopter une mauvaise posture (dos cambré par exemple).

**Échauffement**

La phase d'échauffement permet de préparer votre corps à l'entraînement et de diminuer ainsi le risque de blessure. Consacrez au minimum 2 à 5 minutes à l'échauffement avant de passer à l'entraînement visant le renforcement musculaire. Les activités adaptées à l'échauffement sont celles qui permettent d'augmenter le rythme cardiaque et d'échauffer les muscles : marche rapide, footing, course sur place, saut à la corde, etc.

**Étirements**

Pour diminuer le risque de blessure, effectuez-les étirements seulement après vous être échauffé. Il est également important d'effectuer des étirements après une phase de renforcement de la musculature ou d'endurance. Chaque étirement doit durer au moins 15 à 30 secondes. La phase d'étirement doit impérativement solliciter les groupes musculaires suivants : muscles des cuisses (avant, arrière, intérieur), des mollets, des bras, des épaules, du ventre et muscles latéraux du tronc.

**Phase d'entraînement**

Entraînez-vous à votre propre rythme, et veillez à respecter un rythme régulier. Effectuez plusieurs fois les exercices décrits ci-dessous ; après quelques temps, vous pourrez augmenter le nombre de répétition.

**Flexion sur une jambe**

Placez-vous debout, face à la porte, en maintenant chaque poignée dans une main. Penchez-vous légèrement en arrière. Tendez une jambe vers l'avant, et faites passer le poids du corps sur l'autre jambe. Fléchissez maintenant la jambe d'appui. Ne décollez pas le talon du sol. Relevez-vous ensuite en tendant la jambe d'appui. Vous devez revenir dans la position de départ. Pendant l'exercice, aidez-vous le moins possible des bras.

**Renforcement des muscles des hanches**

Allongez-vous sur le dos et glissez les pieds dans les poignées. Laissez vos bras et épaules contre le sol. Écartez alors les jambes l'une de l'autre, de manière à ce qu'elles forment en V, puis refermez-les.

**Renforcement des bras et pectoraux**

Placez-vous debout, dos à la porte, en maintenant chaque poignée dans une main. Vos bras doivent être tendus de chaque côté, à hauteur des épaules. Maintenez le haut du corps bien droit et penchez-vous en avant. Les bras sont alors étirés vers l'arrière et vers le haut, et se trouvent maintenant au niveau de vos oreilles. Tirez les bras vers l'avant, sans les faire passer sur le côté, et abaissez-les. Revenez ensuite à la position de départ.

**Renforcement des triceps**

Placez-vous debout, face à la porte, en maintenant chaque poignée dans une main. Saisissez chaque poignée dans une main. Penchez-vous en arrière, tout en gardant les bras tendus. Ceux-ci doivent être alignés avec les sangles. Gardez le corps bien gainé, et tirez sur vos bras pour vous relever en passant le haut du corps entre les deux poignées. Ce faisant, vous devez plier les coudes en les gardant près du corps. Relâchez ensuite les bras et les épaules et revenez dans la position initiale.

**Phase de récupération**

Après la phase d'entraînement, la phase de récupération permet au corps de revenir à l'état de repos normal ou de s'en approcher. Votre fréquence cardiaque diminue lentement, et votre respiration revient lentement à la normale.

**Consignes de sécurité**

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. N'exposez pas le produit à l'humidité, à une chaleur extrême, à des objets pointus ou tranchants.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vous assurer que votre condition physique vous permet de pratiquer ce sport sans danger. Ceci vaut particulièrement pour les personnes âgées et fragiles. Si vous prenez des médicaments qui peuvent influencer sur le rythme cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol, demandez impérativement l'avis d'un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- N'utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte.
- Ce produit n'est pas un jouet. Conservez-le hors de la portée des enfants.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Pendant votre entraînement, surveillez toujours attentivement les réactions de votre corps. Un entraînement excessif ou mal effectué peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de vertige, nausée, douleurs au niveau de la poitrine ou du dos, essoufflement ou d'autres symptômes. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Positionnez l'appareil de manière à maintenir un espace suffisant de tous les côtés, afin de pouvoir l'utiliser correctement.
- N'effectuez pas votre entraînement dans l'heure qui précède ou qui suit un repas.
- Prenez le temps de vous échauffer avant chaque entraînement.
- Portez des chaussures et vêtements adaptés lors de l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil lorsque vous portez un peignoir ou une robe : votre vêtement pourrait se coincer dans l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est usé ou endommagé.
- N'utilisez pas l'appareil en vous tenant sur un sol glissant.
- Assurez-vous que l'appareil est bien fixé avant de l'utiliser.
- Ne fixez pas l'appareil à une porte coulissante, une porte en verre ou à la porte d'une armoire ou d'un placard.
- Afin d'éviter un risque de blessure, assurez-vous que pendant l'entraînement la porte ne s'ouvre pas et n'est pas ouverte par d'autres personnes.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !