

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

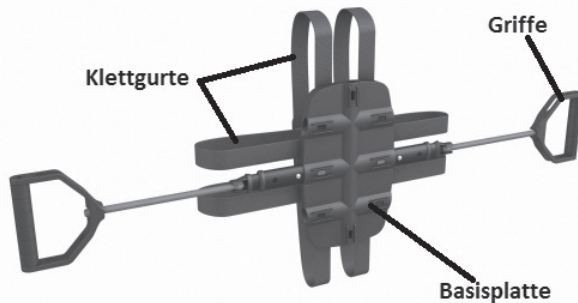
vielen Dank für den Kauf dieses Stuhl-Fitness-Expanders, das neue Gerät zum Trainieren nebenbei.

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

Lieferumfang

- Stuhl-Fitness-Expander
- 6 Expander (2 x soft, 2 x medium, 2 x strong)
- Bedienungsanleitung

Befestigen des Fitness-Expanders am Stuhl



Befestigen Sie die Basisplatte an der Rückenlehne des Bürostuhls, sodass jeweils drei Öffnungen nach rechts und nach links zeigen und jeweils eine nach oben zeigt. Ziehen Sie die Klettgurte stramm, damit die Basisplatte nicht verrutschen kann.

Training der oberen Rücken- und Schulterpartie

1. Montieren Sie die Griffe jeweils rechts und links in der oberen oder mittleren Öffnung der Basisplatte, abhängig von Ihrer Größe. Achten Sie darauf, dass die Halterungen einrasten.
2. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und ziehen Sie die Griffe nach rechts und links waagrecht auseinander. Bringen Sie Ihre Arme vor dem Körper zusammen.
3. Atmen Sie gleichmäßig weiter.
4. Wiederholen Sie diese Übung langsam 10-15-mal, halten Sie dabei die Spannung. Nach einer kurzen Lockerung wiederholen Sie die Übung erneut 10-15-mal, um einen optimalen Trainingseffekt zu erreichen.

Training der Oberarme

1. Montieren Sie die Griffe jeweils rechts und links in der oberen Öffnung der Basisplatte. Achten Sie darauf, dass die Halterungen einrasten.
2. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und ziehen Sie die Griffe senkrecht nach oben.
3. Atmen Sie gleichmäßig weiter.
4. Wiederholen Sie diese Übung langsam 10-15-mal, halten Sie dabei die Spannung. Nach einer kurzen Lockerung wiederholen Sie die Übung erneut 10-15-mal, um einen optimalen Trainingseffekt zu erreichen.

Training der unteren Rücken- und Bauchmuskeln

1. Montieren Sie die Griffe jeweils rechts und links in der mittleren Öffnung der Basisplatte. Achten Sie darauf, dass die Halterungen einrasten.
2. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und ziehen Sie die Griffe vor dem Bauch überkreuz zuerst den rechten Griff Richtung linkes Knie, danach den linken Griff Richtung rechtes Knie.
3. Atmen Sie gleichmäßig weiter.
4. Wiederholen Sie diese Übung langsam 10-15-mal, halten Sie dabei die Spannung. Nach einer kurzen Lockerung wiederholen Sie die Übung erneut 10-15-mal, um einen optimalen Trainingseffekt zu erreichen.

Training der Brustmuskulatur

1. Trennen Sie die Griffe von den Expandern und befestigen Sie einen der Ersatz-Expander zwischen den Griffen.
2. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und ziehen Sie die Griffe in Schulterhöhe langsam auseinander.
3. Atmen Sie gleichmäßig weiter.
4. Wiederholen Sie diese Übung langsam 10-15-mal, halten Sie dabei die Spannung. Nach einer kurzen Lockerung wiederholen Sie die Übung erneut 10-15-mal, um einen optimalen Trainingseffekt zu erreichen.

Training zur Lockerung der Schultern

1. Montieren Sie die Griffe jeweils rechts und links in der oberen Öffnung der Basisplatte. Achten Sie darauf, dass die Halterungen einrasten.
2. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und ziehen Sie die Griffe abwechselnd senkrecht nach oben.
3. Atmen Sie gleichmäßig weiter.
4. Wiederholen Sie diese Übung langsam 10-15-mal. Danach kreisen Sie mit den Schultern 5-mal nach vorne und nach hinten und wiederholen die Übung weitere 10-15-mal.

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!
- Montieren Sie das Gerät nach Anweisung.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Benutzung auf ordnungsgemäße Montage und festen Sitz.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn die Expander oder andere Teile Schäden aufweisen.
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!