

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses originellen Fitness-Gerätes. Mit dem Rotations-Expander trainieren Sie Ihre Oberkörpermuskulatur effektiv und mit nur wenigen Minuten täglich. Die Funktionsweise des Rotations-Expanders ist ebenso einfach wie genial. Durch die rotierende Scheibe verdreht sich das Seil, wodurch es sich verkürzt. Dadurch entsteht eine Zugkraft an den beiden Ringen. Je stärker Sie an den Ringen ziehen, desto schneller dreht sich die Scheibe. Dadurch ist ein höherer Kraftaufwand bei den Übungen nötig und die Muskulatur wird trainiert.

Bei allen Fragen zur Installation:

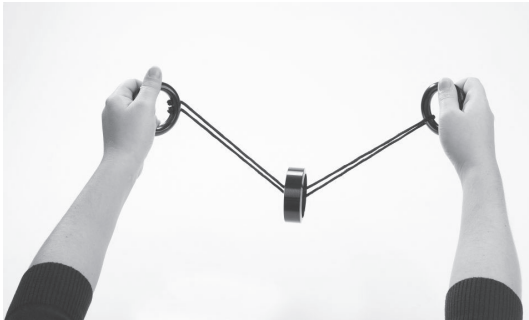
www.rotadyn.de

Klicken Sie einfach auf die Seite

► **Antworten auf häufig gestellte Fragen!**

Anwendung

- Greifen Sie die beiden Griffe.
- Lassen Sie das Seil locker, sodass die Scheibe in der Mitte durchhängt.



- Verdrehen Sie nun das Seil, indem Sie die Scheibe durch eine kreisförmige Bewegung mehrmals umschlagen.
- Ziehen Sie danach kräftig und schnell an beiden Griffen. Dadurch wird die Scheibe in Rotation versetzt, löst die Verdrehung des Seils und verdreht es gleich wieder in die andere Richtung.



- Das Seil verkürzt sich wieder. Wenn Sie nun wieder kräftig ziehen, löst sich die Verdrehung erneut und durch die Trägheit der Drehbewegung verdreht sich das Seil wieder in die andere Richtung und so weiter.



- Das Training besteht also darin, in den richtigen Momenten immer kräftig am Seil zu ziehen.

Übungen

- Halten Sie den Rotations-Expander mit waagrecht ausgestreckten Armen vor Ihren Körper. Ziehen Sie die beiden Ringe federnd auseinander. Dadurch trainieren Sie die Rücken- und Schultermuskulatur.
- Halten Sie den Rotations-Expander mit ausgestreckten Armen über Ihren Kopf. Ziehen Sie die beiden Ringe federnd auseinander. Dadurch trainieren Sie Ihre Schulter- und Rückenmuskulatur.

- Halten Sie den Rotations-Expander mit nach unten gerichteten Armen hinter dem Rücken. Ziehen Sie die beiden Ringe federnd auseinander. Dadurch trainieren Sie Ihre Brust- und Oberarmmuskulatur (Trizeps)
- Halten Sie den Rotations-Expander mit angewinkelten Armen hinter dem Kopf. Ziehen Sie die beiden Ringe federnd auseinander. Dadurch trainieren Sie Ihre Oberarmmuskulatur (Trizeps)
- Halten Sie den Rotations-Expander mit nach unten gerichteten Armen vor Ihrem Körper. Ziehen Sie die beiden Ringe federnd auseinander. Dadurch trainieren Sie Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur.

Außerdem trainieren Sie bei allen Übungen durch das Greifen Ihre Unterarmmuskulatur. Auch die Bauchmuskulatur wird bei den Übungen mit beansprucht.

Trainingshinweise

- Wärmen Sie sich vor den Übungen kurz auf, indem Sie zum Beispiel Ihre Arme und Schultern kreisen.
- Es wird eine Übungszeit von 30-60 Sekunden pro Übung empfohlen. Nach jeder Übung sollte eine kurze Pause erfolgen.
- Sie können das Übungsprogramm mehrmals am Tag absolvieren.
- Dehnen Sie die Muskulatur nach dem Übungsprogramm.
- Halten Sie die rotierende Scheibe fern von Ihrem Körper. Der Kontakt mit der Haut kann zu Abschürfungen führen.

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit den Funktionen dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen
- Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Führen Sie Reparaturen am Produkt nie selber aus!
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindelgefühl oder Schmerzen verspüren. Überanstrengen Sie sich nicht!
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!