

Bedienungs- / Montageanleitung für Sport-Thieme Rückenstrecker „JS“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein **Sport-Thieme**-Produkt entschieden haben. Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben, erhalten Sie im Folgenden wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Lesen Sie bitte diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie mit der Montage bzw. Nutzung beginnen:



Abb.1 Sport-Thieme Rückenstrecker „JS“

Im Lieferumfang sind enthalten:

<u>Pos.</u>	<u>Beschreibung</u>
1	Fußpolster
2	Fußablage
3	Geteiltes Beckenpolster
4	Einstellmöglichkeit

1. Allgemein

Die Sport-Thieme Rückenstrecker „JS“ ist ein ideales Trainingsgerät zur Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur. Das Training ist sicher und zuverlässig, und fokussiert sich hauptsächlich auf den *Musculus erector spinae* (Aufrichter der Wirbelsäule). Das geteilte Beckenpolster garantiert eine bequeme Körperhaltung. Aufgrund der Fixierung der Beine und der geführten Bewegung um das Hüftgelenk ohne zusätzliche Gewichte eignet sich dieses Gerät ideal für Einsteiger.

2. Bedienungsanleitung

Lehnen Sie sich mit dem Becken gegen das dafür vorgesehene geteilte Beckenpolster. Platzieren Sie die Füße auf der Fußablage und sichern mithilfe des Fußpolsters für die Ferse ein nach vorne Überkippen.

Lassen Sie im Anschluss den Oberkörper kontrolliert nach vorne unten gleiten. Bauen Sie den Gegendruck durch die Fersen auf. Führen Sie eine bogenförmige Bewegung um das Hüftgelenk aus. Achten Sie darauf den Rücken beim Aufrichten nicht nach oben zu Überdehnen. Wiederholen Sie den Vorgang gemäß dem Trainingsplan.

Tipp:

Trainieren Sie immer so, dass die Bewegung entsprechend der Gelenkachsen erfolgt.

Hinweis:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einwandfreiem Zustand befindet, alle Verbindungen sicher sind und alle Sicherungsstifte fest sitzen.

3. Trainingshinweise

Allgemein

- Wenn Sie eine Übung zum ersten Mal ausführen, arbeiten Sie ohne oder mit wenig Gewicht, damit Sie zunächst den Bewegungsablauf kennenlernen. Steigern Sie die Intensität erst, wenn Sie die Übung technisch perfekt beherrschen.
- Trainieren Sie gezielt. Erstellen Sie sich einen Trainingsplan bzw. lassen Sie sich einen erstellen.
- Lassen Sie sich ab und an von jemandem korrigieren, damit sich keine Fehler einschleichen.
- Verwenden Sie Intensitäten die Ihrem aktuellen Leistungsstand entsprechen. Vermeiden Sie zu hohe Intensitäten. Dies kann zu Überlastungen bzw. Verletzungen am Bewegungsapparat führen.
- Verändern Sie in regelmäßigen Abständen (ca. alle 6 - 8 Wochen) die Trainingsinhalte. Sie können hier z. B. die Intensität, die Wiederholungszahl, die Pausendauer, die Trainingsmethode oder die Übungsauswahl verändern. Nur durch sich ändernde Trainingsinhalte können Sie dauerhaft Trainingseffekte erzielen.

- Trainieren Sie regelmäßig. Gönnen Sie sich jedoch eine ausreichende Regenerationsphase. Nur ein regelmäßig durchgeführtes Training in Kombination mit Ruhephasen bringt die gewünschten Effekte.

Übungsausführung

- Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein.
- Trainieren Sie in aufrechter Sitzhaltung. Eine Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) sollten Sie vermeiden.
- Halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Stabilisieren Sie Ihre Handgelenke (Nicht im Handgelenk "abknicken").
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, dies kann zu Überbelastungen oder Verletzungen führen.
- Sollten Sie während der Übungsausführung Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training sofort ab.
- Setzen Sie die Gewichte beim Training stets vorsichtig ab.
- Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übungsausführung beizubehalten.

3. Nutzungshinweise

- Vor Inbetriebnahme überprüfen Sie das Gerät bitte sorgfältig auf Beschädigungen und Festigkeit aller Verbindungen.
- Bitte konsultieren Sie einen Arzt bevor Sie mit einem Krafttraining beginnen.
- Bitte verwenden Sie das Gerät erst nach einer fachgerechten Einweisung oder nur unter Aufsicht des Trainers.
- Kinder sollten von diesen Geräten fern gehalten werden und andere Personen sollten während der Übungsausführung einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Es ist streng verboten den Kopf, die Hände, die Füße oder andere Körperteile zwischen die beweglichen Teile (besonders Gewichte) zu halten.

Achtung: Das Gerät nicht überlasten oder beklettern!



Wartungshinweise und Pflege

Hinweis: Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch. Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben. Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz. Prüfen Sie das Kraftgerät auf eventuelle Beschädigungen und tauschen verschlissene Teile aus.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung.

Ihr **Sport-Thieme** Team