

**Bedienungs- / Montageanleitung für Sport-Thieme Beinheber mit
Dips-Barren „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 Beinheber mit Dips-Barren „JS“

Im Lieferumfang sind enthalten:

<u>Pos.</u>	<u>Beschreibung</u>
1	Haltegriff
2	Rückenpolster
3	Abstützhilfe
4	Armpolster

1. Allgemein

Die Sport-Thieme Beinheber mit Dips-Barren ist ein ideales Trainingsgerät zur Kräftigung der Bauch- und Armmuskulatur. Aufgrund der Fixierung des Oberkörpers und der geführten Bewegung ohne zusätzliche Gewichte eignet sich dieses Gerät ideal für Einsteiger.

2. Bedienungsanleitung

Beinheber

Stellen Sie sich auf die Abstützhilfe sodass der Rücken am Rückenpolster anliegt. Stützen Sie sich dabei an den Haltegriffen ab. Legen Sie im Anschluss die Unterarme auf die Armpolster, umfassen Sie die Haltegriffe und treten Sie von der Abstützhilfe herunter. Die nun frei schwebenden Beine sind geschlossen gleichmäßig auf einer bogenförmigen Laufbahn um das Hüftgelenk nach oben zu führen.

Dips-Barren

Bringen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät in den Stützstand auf den horizontal angeordneten vorderen Griffen. Winkeln Sie die Beine nach hinten an und senken Sie den Körper langsam ab. Beenden Sie die Abwärtsbewegung wenn die Ellenbogen einen Winkel von 90° aufweisen. Drücken Sie sich gegen den eigenen Körperwiderstand wieder nach oben. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft es der Trainingsplan vorsieht.

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.

4. 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