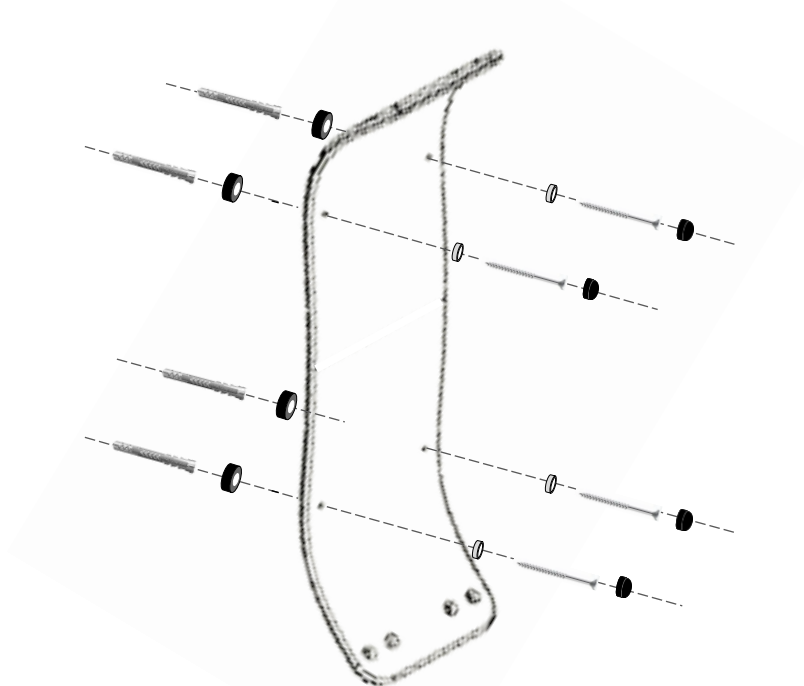


STAY TUNED!

egtive

Deutsch / English

# MONTAGEANLEITUNG/ ASSEMBLY INSTRUCTION



## Deutsch

Vielen Dank für Ihren Kauf des egtive-boards. Bitte beachten Sie, dass eine unsachgemäße Montage zu Unfällen oder Schäden führen kann.

Das mitgelieferte Montagematerial ist geeignet für die gängigsten Wandtypen wie Beton, Vollziegel, Kalksandvollstein, Porenbeton, Hochlochziegel & Kalksandlochstein. Falls Sie sich unsicher sind, konsultieren Sie bitte einen Fachmann.

## English

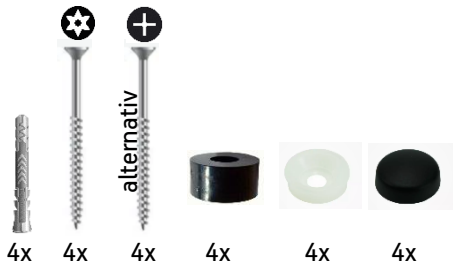
Thank you for purchasing the egtive-board. Please note that improper assembly may result in accidents or damage.

The mounting material supplied is suitable for the most common wall types such as concrete, solid brick, solid sand-lime brick, aerated concrete, perforated brick and sand-lime brick. If you are unsure, please consult a professional.

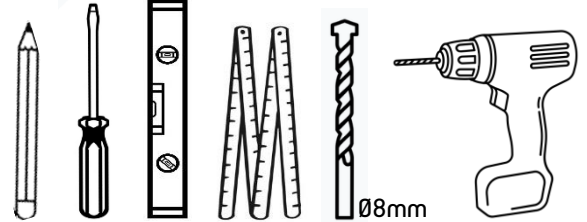
Deutsch/English



## Mitgeliefertes Montagematerial/ Mounting material included



## benötigtes Werkzeug/ required tooling



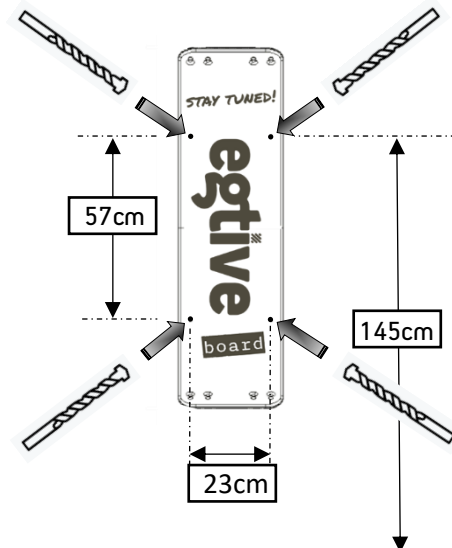
## Bohrungen/ Drill Holes

### Deutsch

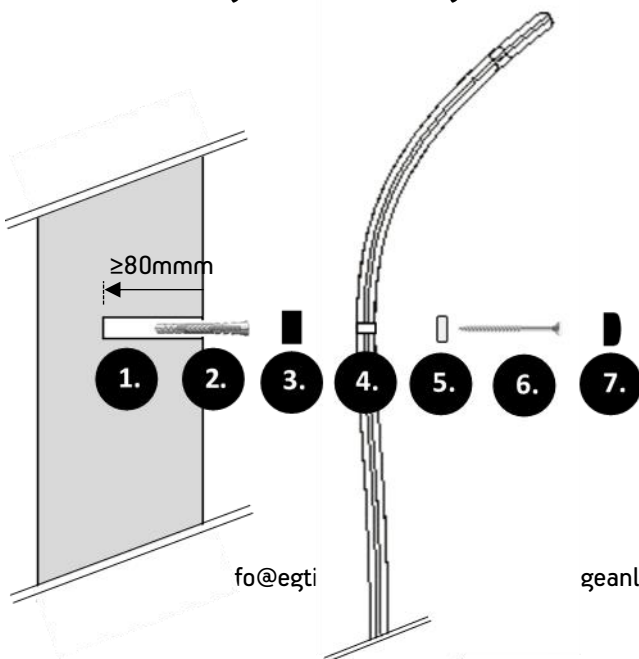
Es wird empfohlen die **beiden oberen Bohrlöcher** auf einer Höhe von **145cm** anzubringen. Der Abstand zu den beiden unteren Bohrlöchern beträgt **57cm**. Achten sie bitte darauf, die Löcher mit der Wasserwaage auszurichten für eine gerade Positionierung des egtive-boards. Die **Bohrungen** sollten eine Tiefe von **≥80mm** haben.

### English

It is recommended to drill the **two upper drill holes** at a height of **145cm**. The distance to the two lower drill holes is **57cm**. Please make sure to align the holes with the spirit level to ensure a straight positioning of the egtive board. The **drill-holes** should be **≥80mm** deep.



## Reihenfolge Montage/ Assembly Order



Nr.	Beschreibung	Description
1.	Bohrloch Ø 8mm	drillhole Ø 8mm
2.	Dübel	dowel
3.	Abstandshalter	spacer
4.	egtive-board	egtive-board
5.	Unterbefestigung	sub-fastening
6.	Schraube	screw
7.	Abdeckkappe	cover cap

## Das egtive-board

BEDIENUNGSANLEITUNG

[www.egtive.de](http://www.egtive.de)



### INHALTSANGABE

- PRODUKTINFORMATIONEN MIT MATERIAL & EIGENSCHAFTEN
- TRAINING
- ANWENDUNGSHINWEISE
  - PHYSIOTHERAPIE UND REHABILITATIONSBEHANDLUNG
  - AUTONOMES TRAINIEREN MIT DEM EGTIVE-BOARD
- KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN
- DEHNÜBUNGEN



## PRODUKTINFORMATIONEN MIT MATERIAL & EIGENSCHAFTEN

Material und Eigenschaften der Expanderseile des egtive-board sind vielseitig einsetzbar. Äußerlich ist das System der geradlinig (linear) ansteigenden Widerstände mit einer einheitlichen Widerstandsstärke aller Expanderseile. Durch Veränderung des Abstands zum Board sowie der Verwendung des zweiten Expanderseils wird es ermöglicht, einen idealen Trainingseinstieg entsprechend dem individuellen körperlichen Leistungsniveau zu schaffen.

Der Seilzug ist ein Produkt mit einem Kern aus Naturkautschuk und einer Ummantelung aus Polypropylen. Durch diese Eigenschaften sind die Expanderseile UV-stabil, extrem dehnbar und reißfest. Das Material benötigt nach Gebrauch keine pflegt. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsseilen hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab: Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände, wie Ringe, lange Fingernägel, Reißverschlüsse etc.), da kleine Oberflächenschäden zu Franzen und optischen Fehlstellen der Expanderseile führen können. Die Ummantelung aus Polypropylen wirkt als UV-Schutz für den Kern aus Naturkautschuk. Wenn diese Ummantelung beschädigt ist kann UV-Strahlung auf das innen liegende Naturkautschuk gelangen und diesen dadurch nachhaltig beschädigen- die Expanderseile sollten getauscht werden. Ein gewisses Ausleihen der Expanderseile hat keinen Einfluss auf die Sicherheit und die Gebrauchstauglichkeit und stellt nur einen optischen Mangel dar- es wird dennoch empfohlen die Expanderseile auszutauschen. Ersatzteile sind über [www.egtive.de](http://www.egtive.de) erhältlich. Es dürfen nur OEM-Ersatzteile verwendet werden, d.h. nur Ersatzteile vom Hersteller egtive GmbH.

Vor allem Klammern (nicht bei der egtive GmbH erhältlich!) können sich zu gefährlichen "Waffen" entwickeln, wenn sie sich lösen, während eine Übung durchgeführt wird. Verschmutzte Expanderseile lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach dem Trocknen wieder einsatzbereit. Das direkte und dauerhafte Desinfizieren der Expanderseile kann die Seile dauerhaft schädigen. Es wird daher empfohlen die Hände vor und nach dem Nutzen des egtive-boards zu desinfizieren. Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der Expanderseile können zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten. Das egtive-board ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!

## TRAINING

Trainieren mit dem egtive-board. Bei einem gesundheitsorientierten präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-2 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls es doch der Fall ist, sollten Sie näher an das Board stehen bzw. von gleichzeitig zwei auf einen einzelnen Expanderseil wechseln. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten: Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung. Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Expanderseil. Diese Seilspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung. Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Die Übungen mit dem egtive-board sind jeweils in der Ausgangs- und

Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor. IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

## **ANWENDUNGSHINWEISE**

### **Physiotherapie und Rehabilitationsbehandlung**

Die Physiotherapie und jede Rehabilitationsbehandlung ist unter fachkundiger Anleitung auszuführen. Der Therapeut sollte die notwendige Maßnahme mit dem egtive-board gezielt und dem Patienten gemäß angepasst ausführen bzw. durch diesen ausführen lassen. Die therapeutisch erforderliche Muskelstimulation oder Förderung der Beweglichkeit ist der individuellen patienteneigenen Belastbarkeit mittels Abstand zum Board und Verwendung eines zweiten Bandes anzupassen.

### **Autonomes Trainieren mit dem egtive-board**

Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen auswählen. Jede Kräftigungsübung sollte 15-20 Mal wiederholt werden, Dehnübungen sollten 20 Sekunden gehalten werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Kräftigungstrainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, sollte der Widerstand über Reduzierung des Abstands zum egtive-board bzw. Verwendung von nur einem Expanderseil angepasst werden. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

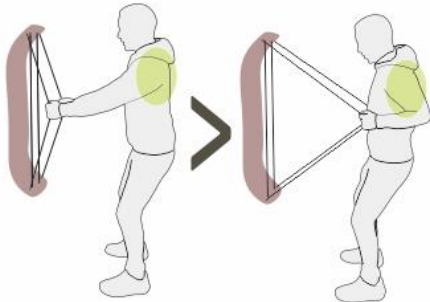
- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Seilzug. Diese Seilspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Die Zugrichtung der Expanderseile hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Die Übungen mit dem egtive-board sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor. Zusätzlich können die einzelnen Übungen als Video auf [www.egtive.de](http://www.egtive.de) angesehen werden.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird
- Das Gerät darf bei gewerblicher Nutzung z.B. in Fitness-Studios nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist vom Benutzer abhängig, und zwar von deren Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw. (EN 20 957-2)
- Das Trainingsgerät darf bei gewerblicher Nutzung wie z.B. in Fitness-Studios nur im beaufsichtigten Betrieb eingesetzt werden. (EN 20 957-2)

# Kräftigungsübungen

## Grundstellung für jede Kräftigungsübung-:

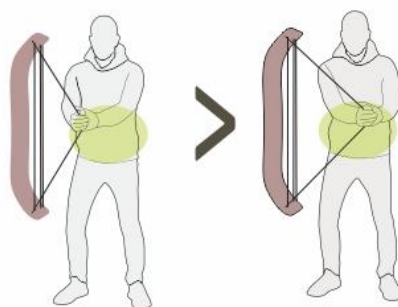
1. Schulterbreiter Stand,
  2. Knie sind leicht angewinkelt,
  3. Bauchnabel nach innen ziehen und
  4. Schulterblätter nach hinten ziehen (aufrechter Stand)
- > Jetzt kann's losgehen mit den Übungen

### Oberer Rücken



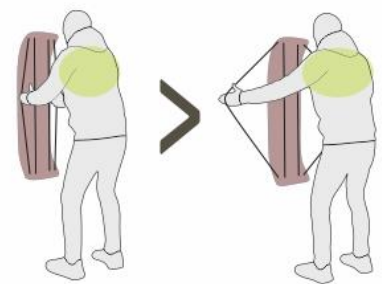
Arme eng am Körper anliegend nach hinten ziehen

### Rumpfmuskulatur



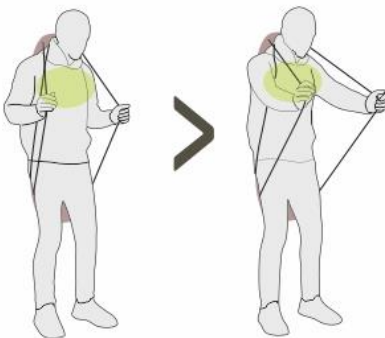
Seil mit Armen gestreckt nach außen ziehen, der Oberkörper bleibt stabil.

### Oberer Rücken



Arme gestreckt nach außen bewegen

### Brustmuskulatur



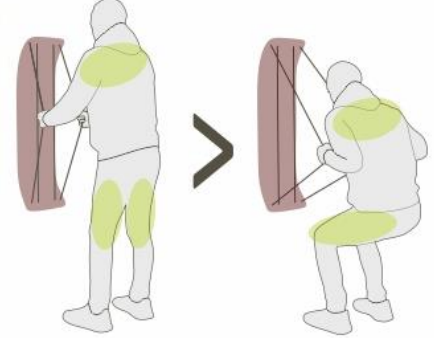
in das egive-board stellen, Arme nach vorne bewegen

### Bauchmuskulatur



in das egive-board stellen, Oberkörper nach vorne + unten bewegen

### Oberer Rücken und Beine



Arme eng am Körper anliegend nach hinten ziehen | beuge die Knie und gehe in die Hocke

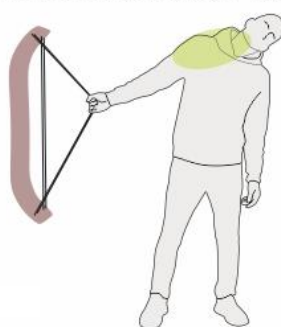
# Dehnübungen

## Dehnen Brust



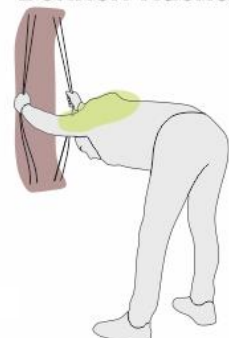
Seile greifen, Ausfallschritt nach vorne bis die Dehnung in der Brust spürbar ist

## Dehnen seitlicher Nacken



2 Seile greifen, seitlich zum Board stehen, Arm strecken und Kopf zur anderen Seite neigen

## Dehnen Rücken



Seile greifen, hüftbreiter Stand, Oberkörper soweit wie möglich nach vorne beugen



**egtive GmbH**

Oberböhringer Straße 4

73337 Bad Überkingen

**Tel.** +49 (0) 162 9017 841

**E-Mail:** info@egtive.de

**Web:** www.egtive.de

Icons von <https://www.flaticon.com/de/kostenlose-icons/handbuch>, Handbuch Icons erstellt von Andy Horvath



STAY TUNED!

# egtive

Deutsch / English

## PFLEGEANWEISUNG/ CARE INSTRUCTION



### DEUTSCH

#### REINIGUNG der Expanderseilzüge (egtive-Ropes) und Oberfläche des egtive-board

Am besten benutzen Sie dazu nur klares Wasser mit etwas Seife. Auf keinen Fall sollten Sie chemische, gebleichte Reinigungsmittel oder Scheuer-Mittel benutzen.

*Empfehlung: Desinfizieren Sie Ihre Hände vor (und bei Bedarf auch nach) der Nutzung des egtive-boards. Dies ist die sicherste und Dauerhaftest Lösung.*

#### WARTUNG:

Kontrollieren Sie die Oberfläche der egtive-Ropes und deren Spannung alle 6 Monate. Die egtive-Ropes sind Litzenförmig aufgebaut. Die Bedeutet, dass auch bei leichten Oberflächen-beschädigung die Funktion und Sicherheit weiterhin gegeben ist. Bitte tauschen Sie die egtive-Ropes aus, wenn diese ausgeleiht sind und kein Eigenspannung im unbelasteten Zustand mehr haben. Oder die Oberfläche verschlissen/ausgefranzt ist.

Bitte verwenden Sie ausschließlich die Originalteile von egtive. Diese sind z.B. unter [www.egtive.de/shop](http://www.egtive.de/shop) erhältlich

### ENGLISH

#### CLEANING the expander ropes (egtive ropes) and surface of the egtive-board

It's best to just use clear water with a little soap. Under no circumstances should you use chemical, bleached cleaning agents or scouring agents.

*Recommendation: Disinfect your hands before (and if necessary after) using the egtive-board. This is the safest and most permanent solution.*

#### MAINTENANCE:

Check the surface of the egtive-ropes and their tension every 6 months. The egtive ropes are constructed in the form of strands. This means that even if the surface is slightly damaged, functionality and safety are still guaranteed. Please replace the egtive-ropes if they are borrowed and no longer have any internal tension when unloaded. Or the surface is worn/frayed.

Please only use original parts from egtive. These are available, for example, at [www.egtive.de/shop](http://www.egtive.de/shop).

