



SLING TRAINER

DE Danke, dass Sie sich für den Slingtrainer der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Sportgerät wurde für die Anwendung im Krafttraining und zum Muskelaufbau entwickelt. Verwenden Sie die den Slingtrainer nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.

Lieferumfang: Slingtrainer, Türanker, grüner Zubehörgurt, Aufbewahrungstasche, Hinweisschild.

Allgemeine Warnhinweise:

Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen.

Wenn das Gurtband, die Metallteile oder die Nähte Schäden aufweisen, dürfen Sie den Slingtrainer nicht mehr verwenden. Sturzgefahr: Verwenden Sie stets das mitgelieferte Hinweisschild und bringen Sie es an der entgegengesetzten Seite der Tür an.

Stellen Sie die Eignung Ihres Trainingsplatzes für die Benutzung des Slingtrainers sicher: Nicht an dünnen Schranktüren, Schiebetüren oder Glastüren verwenden. Befestigen Sie den Slingtrainer nicht an scharfkantigen Objekten.

Eine fehlerhafte Verankerung des Slingtrainers kann zu Stürzen führen.

Befestigen Sie die Türhalterung immer entgegen der Öffnungsrichtung! Vergewissern Sie sich, dass die Tür geschlossen ist. Schließen Sie die Tür möglichst ab.

Beachten Sie, dass die Tür durch die Metallteile des Slingtrainers beschädigt werden kann. Lassen Sie das Gerät nicht gegen die Tür schwingen.

Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Der Slingtrainer ist kein Spielzeug.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus.

Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training.

Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.

Anleitung:

Montage an Türen

Stellen Sie sicher, dass der Befestigungspunkt sicher und stabil ist und Ihr Körpergewicht tragen kann. **Achtung, maximales Nutzergewicht 120kg.**

Platzieren Sie den Türanker in der Mitte der Türaußenseite und schließen Sie die Tür.

Haken Sie den Karabiner des Slingtrainers in die Schlaufe des Türankers ein.

Passen Sie die Länge der Gurtbänder auf Ihre Übungen an.

Einstellen der Gurtbänder

Verlängern: Drücken Sie den Hebel der Metallschnalle des Gurtbandes nach unten, so dass Sie die Gurtbänder in der Länge verstehen können. Ziehen Sie am schwarzen Gurt, der unterhalb des kurzen, grünen Gurtstücks liegt, um die Länge des Gurtbands zu vergrößern. Lassen Sie den Hebel der Metallschnalle los, wenn die Gurtbänder die gewünschte Länge haben. Der Gurt ist wieder fest eingespannt.

Verkürzen: Drücken Sie den Hebel der Metallschnalle des Gurtbandes nach unten, so dass Sie die Gurtbänder in der Länge verstehen können. Ziehen Sie am Ende des kurzen, grünen Gurts, um die Länge des Gurtbands zu verkleinern. Lassen Sie den Hebel der Metallschnalle los, wenn die Gurtbänder die gewünschte Länge haben. Der Gurt ist wieder fest eingespannt.

Montage an Stangen

Legen Sie den grünen Zubehörgurt um die Stange wickeln Sie ihn mehrfach um den Befestigungspunkt. Dadurch passen Sie die Länge an.

Führen Sie nun das Ende des Zubehörgurts durch den Karabiner und ziehen Sie das Gurtende fest.

Haken Sie anschließend den Karabiner des Slingtrainers in eine der Schlaufen des Zubehörgurts ein. Anhand der verschiedenen Positionen der Schlaufen ist die Länge anpassbar.

Passen Sie nun die Länge der Gurtbänder des Slingtrainers abgestimmt auf Ihre Übungen an.

Lagerung, Reinigung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel, sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände. Reinigen Sie den Slingtrainer bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und lassen Sie ihn anschließend vollständig trocknen.

Überprüfen Sie den Slingtrainer vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Wenn das Gurtband, die Metallteile oder die Nähte Schäden aufweisen, dürfen Sie den Slingtrainer nicht mehr verwenden. Verwenden Sie den Slingtrainer nur in einwandfreiem Zustand.

Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung.

Entsorgung

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen.

EN Thank you for choosing the SCHILDKRÖT sling trainer.

Intended use: This device was developed for use in strength training and muscle building. Only use the sling trainer as described in the instructions. The instructions are an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also include this user manual. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

Scope of delivery: sling trainer, door anchor, green accessory strap, storage bag, information sign.

Art. No.			
960026	180cm	4cm	120kg

Portez une tenue de sport appropriée, jamais de bijoux.

Attachez les cheveux longs.

Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale.

Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau.

Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou un essoufflement.

En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical spécialisé.

Instructions générales :

Montage sur portes

Assurez-vous que le point de fixation est sécurisé, stable et capable de supporter votre poids corporel. **Attention, poids maximum utilisateur 120kg.**

Placez l'ancre de porte au centre du côté extérieur de la porte et fermez la porte.

Accrochez le mousqueton du harnais d'entraînement dans la boucle de l'ancrage de la porte.

Ajustez la longueur des sangles en fonction de vos exercices.

Réglage de la sangle

Pour allonger: Appuyez sur le levier de la boucle métallique de la sangle pour pouvoir régler la longueur de la sangle. Tirez la sangle noire sous le petit morceau de sangle verte pour augmenter la longueur de la sangle. Relâchez le levier de la boucle métallique lorsque la sangle atteint la longueur souhaitée. La ceinture est à nouveau resserrée.

Pour raccourcir: poussez le levier de la boucle métallique de la sangle vers le bas afin de pouvoir régler la longueur de la sangle. Tirez sur l'extrémité de la courte sangle verte pour réduire la longueur de la sangle. Relâchez le levier de la boucle métallique lorsque la sangle atteint la longueur souhaitée. La ceinture est à nouveau resserrée.

Montage sur poteaux

Placez la sangle d'accessoire verte autour du poteau et enroulez-la plusieurs fois autour. Cela ajustera la longueur. Enfilez maintenant l'extrémité de la sangle de l'accessoire dans le mousqueton et serrez l'extrémité de la sangle.

Accrochez le mousqueton du harnais d'entraînement dans l'une des boucles de la ceinture accessoire. La longueur peut être ajustée en utilisant les différentes positions des boucles.

Ajustez maintenant la longueur des sangles du sling trainer en fonction de vos exercices.

Rangement, nettoyage et entretien :

N'utilisez pas de produits de nettoyage ou d'objets de nettoyage pointus ou métalliques pour le nettoyage. Si nécessaire, nettoyez le harnais d'entraînement avec un chiffon humide, puis laissez-le sécher complètement.

Vérifiez que le harnais d'entraînement n'est pas endommagé, fissuré et usé avant et après chaque séance d'entraînement.

Si la sangle, les pièces métalliques ou les coutures sont endommagées, vous ne pouvez plus utiliser le harnais d'entraînement. N'utilisez le harnais d'entraînement que lorsqu'il est en parfait état.

Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de la chaleur ou du froid extrême.

Disposition

Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.

IT Grazie per aver scelto l'allenatore a sospensione de SCHILDKRÖT.

Uso previsto: questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per l'uso nell'allenamento della forza e nello sviluppo muscolare. Utilizzare l'allenatore solo come descritto nelle istruzioni. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si dà questo prodotto ad altre persone, allegare anche questo manuale d'uso. Questo prodotto è stato progettato esclusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.

Fornitura: allenatore, ancoraggio per porta, cinghia verde, custodia, segno informativo.

Avvertenze generali:

Prima di usare il dispositivo, leggere attentamente le istruzioni e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza può causare gravi danni e lesioni alla persona.

Se la cinghia, le sue parti metalliche o le cuciture sono danneggiate, non puoi più utilizzare l'allenatore.

Rischio di caduta: utilizzare sempre il segno informativo fornito e posizionarlo sul lato opposto della porta.

Assicurarsi che il tuo luogo di allenamento sia adatto all'utilizzo del allenatore: non utilizzarlo su ante sottili di armadi, ante scorrevoli o ante in vetro. Non posizionare l'allenatore a oggetti appuntiti.

L'errato ancoraggio dell'imbracatura può causare cadute.

Fissare l'ancoraggio della porta sempre nella direzione opposta a quella di apertura! Assicurarsi che la porta sia chiusa. Se possibile, chiude e a chiave la porta.

Si noti che la porta può essere danneggiata dalle parti metalliche dell'allenatore. Non lasciare che il dispositivo oscili contro la porta.

Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. L'allenatore non è un giocattolo.

Indossare un abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Legare i capelli lunghi.

Eseguire sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione.

Eseguire tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respirare con calma e regolarmente. Bevete abbastanza acqua.

Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di dolore, vertigini o mancanza di respiro.

In caso di lesioni o malattie pregresse, consultare un medico.

Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.

Istruzioni:

Montaggio su porte

Assicurarsi che il punto di attacco sia sicuro, stabile e in grado di sostenere il tuo peso corporeo. **Attenzione, peso massimo utente 120 kg.**

Coloquie el anclaje de la puerta en el centro del lado exterior de la puerta y cierre la puerta.

Enganche el mosquetón del entrenador en suspensión en el lazo del anclaje de la puerta.

Ajuste la longitud de las correas para adaptarse a sus ejercicios.

Ajuste de la correa

Para alargar: presione hacia abajo la palanca de la hebilla de

metal de la correa para que pueda ajustar la longitud de la correa.

Tire la correa negra debajo del trozo corto de correa

verde para aumentar la longitud. Suelte la palanca de la hebilla de metal cuando la correa tenga la longitud deseada.

El cinturón se vuelve a apretar.

Montaje en postes

Coloque la correa verde alrededor del poste y envuélvala

alrededor varias veces. Esto ajustará la longitud.

Ahora pase el extremo de la correa accesoria a través del

mosquetón y apriete el extremo de la correa.

Enganche el mosquetón del sling trainer en uno de los bucles

del cinturón. La longitud se puede ajustar utilizando las

diferentes posiciones de los bucles.

Ahora ajuste la longitud de las correas del entrenador para

que se adapte a sus ejercicios.

Almacenamiento, limpieza y mantenimiento:

No utilice productos de limpieza ni objetos de limpieza

afilados o metálicos. Si es necesario, limpíe el entrenador con

un paño húmedo y luego deje que sequé por completo.

Posizionare l'ancora della porta al centro del lato esterno della porta e chiudere la porta.

Inserire il moschettoni dell'allenatore all'anello dell'ancoraggio della porta.

Regolare la lunghezza delle cinghie in base ai tuoi esercizi.

Regolazione della cinghia

Per allungare: premere la leva della fibbia metallica della cinghia in modo da poter regolare la lunghezza. Tirare la cinghia nera sotto il pezzo corto di cinghia verde per aumentare la lunghezza. Rilasciare la leva della fibbia in metallo quando la cinghia è alla

Revise el entrenador de cabestrillo en busca de daños, grietas y desgaste antes y después de cada utilización. Si la cinchas, las piezas metálicas o las costuras están dañadas, ya no podrá utilizar el entrenador. Solo use el entrenador en suspensión cuando esté en perfectas condiciones.

Guarde el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación UV, la luz solar directa, las fuentes de calor y la suciedad. Proteja el producto de la humedad y del calor o frío extremos.

Eliminación

Deseche el embalaje por tipo y de acuerdo con las normas de eliminación de basura aplicables en su país.

PT Obrigado por escolher o sling trainer SCHILDKRÖT.

Uso pretendido: Este equipamento esportivo foi desenvolvido para uso em treinamento de força e construção muscular. Use o sling trainer apenas conforme descrito nas instruções. As instruções são parte integrante do produto. Se você repassar o produto a terceiros, inclua também este manual do usuário. Este produto foi concebido apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.

Escopo de entrega: sling trainer, âncora de porta, alça de acessório verde, bolsa de armazenamento, sinal de informação.

Avisos gerais:

Antes de usar o dispositivo, leia atentamente as instruções e observe as instruções de segurança. A não observância pode levar a danos materiais consideráveis e ferimentos pessoais.

Se o cinto, suas partes metálicas ou as costuras estiverem danificadas, você não poderá mais usar o sling trainer.

Perigo de queda: Use sempre a etiqueta informativa fornecida e coleque-a no lado oposto da porta.

Certifique-se de que o seu local de treino é adequado para a utilização do sling trainer: não o utilize em portas finas de armários, portas de correr ou portas de vidro. Não prenda o sling trainer em objetos pontiagudos.

A ancoragem incorreta do sling trainer pode levar a quedas. Fixe sempre a ancoragem da porta no sentido oposto ao sentido de abertura! Certifique-se de que a porta está fechada. Se possível, tranque a porta.

Observe que a porta pode ser danificada pelas partes metálicas do sling trainer. Não permita que o dispositivo balance contra a porta.

Mantenha sempre fora do alcance das crianças. O sling trainer não é um brinquedo.

Use roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Amarre o cabo comprido.

Sempre realize todos os exercícios com total concentração.

Realize todos os exercícios em um ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água.

Pare de se exercitar imediatamente se sentir dor, tontura ou falta de ar.

Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Estas instruções não substituem o aconselhamento médico especializado.

Instruções:

Montagem em portas

Certifique-se de que o ponto de fixação esteja seguro, estável e capaz de suportar o peso do seu corpo. **Atenção, peso máximo do usuário 120kg.**

Coloque a âncora da porta no centro do lado externo da porta e feche a porta.

Enganche o mosquetão do sling trainer no laço da âncora da porta.

Ajuste o comprimento das tiras para se adequar aos seus exercícios.

Ajustando a correia

Alongar: Pressione a alavanca da fivela de metal da correia para que você possa ajustar o comprimento da correia. Puxe a tira preta por baixo do pedaço curto de tira verde para aumentar o comprimento da fita. Solte a alavanca da fivela de metal quando a correia estiver no comprimento desejado. O cinto é apertado novamente.

Para encurtar: empurre a alavanca da fivela de metal do cinto para baixo para que você possa ajustar o comprimento do cinto. Puxe a ponta da tira curta e verde para diminuir o comprimento da fita. Solte a alavanca da fivela de metal quando a correia estiver no comprimento desejado. O cinto é apertado novamente.

Montagem em postes

Coloque a alça de acessório verde ao redor do poste e enrole-a várias vezes. Isso ajustará o comprimento.

Agora passe a extremidade da alça de acessórios pelo mosquetão e aperte a extremidade da alça.

Encaixe o mosquetão do sling trainer em uma das presilhas do cinto de acessórios. O comprimento pode ser ajustado usando as diferentes posições dos laços.

Agora ajuste o comprimento das tiras do sling trainer para se adequar aos seus exercícios.

Armazenamento, limpeza e manutenção:

Não use agentes de limpeza ou objetos de limpeza afiados ou metálicos para limpeza. Se necessário, limpe o sling trainer com um pano húmido e deixe-o secar completamente.

Verifique o sling trainer quanto a danos, rachaduras e desgaste antes e depois de cada treino. Se o cinto, as partes metálicas ou as costuras estiverem danificadas, não poderá mais usar o sling trainer. Use o sling trainer apenas quando estiver em perfeitas condições.

Armazenar o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, fontes de calor e sujeira. Proteja o produto da umidade e do calor ou frio extremos.

Disposição

Descarte a embalagem por tipo e de acordo com os regulamentos de descarte aplicáveis em seu país.

NL Dank u voor het kiezen van de SCHILDKRÖT slingtrainer.

Beoogd gebruik: Dit sporttoestel is ontwikkeld voor gebruik bij krachttraining en spieropbouw. Gebruik de slingtrainer alleen zoals beschreven in de instructies. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, voeg dan ook deze gebruikershandleiding toe. Dit product is uitsluitend ontworpen voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.

Leveringsomvang: slingtrainer, deuranker, groene accessoires, oplages informatie teken.

Algemene waarschuwingen: Lees voor gebruik van het apparaat de instructies aandachtig door en neem de veiligheidsinstructies in acht. Het niet in acht nemen kan leiden tot aanziende materiële schade en persoonlijk letsel.

Als de band, de metalen delen of de naden beschadig zijn, mag u de slingtrainer niet meer gebruiken.

Valgevaar: Gebruik altijd het meegeleverde informatielabel en plaats dit aan de andere kant van de deur.

Zorg ervoor dat je trainingsplek geschikt is voor het gebruik van de slingtrainer: gebruik hem niet op dunne kastdeuren, schuifdeuren of glazen deuren. Bevestig de slingtrainer niet aan voorwerpen met scherpe randen.

Een onjuiste verankering van de slingtrainer kan tot vallen leiden.

Bevestig het deuranker altijd in tegengestelde richting van de openingsrichting! Zorg ervoor dat de deur gesloten is. Doe indien mogelijk de deur op slot.

Houd er rekening mee dat de deur beschadig kan raken door de metalen delen van de slingtrainer. Laat het apparaat niet tegen de deur zwaaien.

Altijd buiten het bereik van kinderen houden. De slingtrainer is geen speelgoed.

Draag geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast. Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit.

Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit.

Adem rustig en regelmatig. Drink voldoende water.

Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart.

Raadpleeg bij blessures of eerdere ziektes een arts. Deze instructies zijn geen vervanging voor medisch specialistisch advies.

Instructies:

Montage op deuren

Zorg ervoor dat het bevestigingspunt stevig en stabiel is en uw lichaamsgewicht kan dragen. **Waarschuwing, maximaal gebruikersgewicht 120kg.**

Plaats het deuranker in het midden van de buitenzijde van de deur en sluit de deur.

Haak de karabijnhaak van de slingtrainer in de lus van het deuranker.

Pas de lengte van de riemen aan uw oefeningen aan.

De singelband aanpassen

Verlengen: Druk de hendel van de metalen gesp van de band naar beneden zodat u de lengte van de band kunt aanpassen.

Trek de zwarte riem onder het korte stuk groene riem om de lengte van de singelband te vergroten. Laat de metalen gespndl del los wanneer de band op de gewenste lengte is. De riem wordt weer gespannen.

Montage op palen

Plaats de groene accessoires om de paal en wikkel deze er meerdere keren omheen. Hiermee wordt de lengte aangepast.

Rigg nu het uiteinde van de accessoires door de karabijnhaak en draai het uiteinde van de riem vast.

Haak de karabijnhaak van de slingtrainer in een van de lussen van de accessoires. De lengte kan worden aangepast door gebruik te maken van de verschillende posities van de lussen. Pas nu de lengte van de banden van de slingtrainer aan uw oefeningen aan.

Opslag, reiniging en onderhoud:

Gebruik voor de reiniging geen reinigingsmiddelen of scherpe of metalen reinigingsmiddelen. Reinig de slingtrainer indien nodig met een vochtige doek en laat hem vervolgens volledig drogen.

Controleer de slingtrainer voor en na elke training op beschadigingen, scheuren en slijtage. Als het weefsel, de metalen delen of de naden beschadig zijn, mag u de slingtrainer niet meer gebruiken. Gebruik de slingtrainer alleen als deze in perfecte staat is.

Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Bescherm het product tegen vocht en extreme hitte of kou.

Beschikbaarheid

Gooi de verpakking weg per type en in overeenstemming met de in uw land geldende afvalverwerkingsvoorschriften.

SV Tack för att du valde SCHILDKRÖT slingtrainer.

Avsedd användning: Denna sportutrustning har utvecklats för användning vid styrketräning och muskeluppgörgn. Använd endast slingtrainern enligt anvisningarna. Instruktionerna är en integrerad del av produkten. Om du lämnar över produkten till tredje part, vänligen inkludera även denna bruksanvisning. Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Den är inte lämplig för kommersiellt bruk.

Leveransomfång: slingtrainer, dörrankare, grön tillbehörsband, förvaringsväcka informationsskylt.

Allmänna varningar:

Innan du använder enheten, läs instruktionerna noggrant och följ säkerhetsinstruktionerna. Underlättar att följa kan leda till betydande egendomsskador och personskador.

Om bandet, dess metalldelar eller sömmarna är skadade får du inte längre använda seletrainern.

Fallrisk: Använd alltid den medföljande informationsetiketten och placera den på motsatt sida av dörren.

Se till att din träningsplats är lämplig för att använda slingtrainern: använd den inte på tunna skäpdörrar, skjutdörrar eller glasdörrar. Fäst inte slingtrainern på föremål med vassa kanter.

Observera att dörren kan skadas av metalldelarna på slingtrainern. Låt inte enheten svänga mot dörren.

Förvara alltid utom räckhåll för barn. Slingtrainern är ingen leksak.

Bär lämplig atlantisk klädsel, aldrig smycken. Bind upp långt hår.

Utför alltid alla övningar med full koncentration.

Utför alla övningar i ett jämnt och långsamt tempo. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten.

Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andhöd.

Vid skador eller tidigare sjukdomar, kontakta läkare. Dessa instruktioner ersätter inte specialistläkare.

Instruktioner:

Montering på dörrar

Se till att fäspunkten är säker, stabil och kan stödja din kroppsvikt. **Observera, maximal användarvikt 120 kg.**

Placer dörrankaren i mitten av dörrens utsida och stäng dörren.

Haka fast karbinhaken på slingtrainern i öglan på dörrankaren.

Justerar längden på remmarna så att de passar dinas övningar.

Justering av bandet

Förläng: Tryck ner spaken på vävbandets metallspänne så att du kan justera längden på vävbandet. Dra den svarta remmen under den korta biten av gröna remmen för att öka längden på bandet. Släpp metallspännet spak nära bandet är i önskad längd. Bältet dras åt igen.

För att förkorta: tryck ner spaken på bandets metallspänne så att du kan justera bandets längd. Dra i änden av den korta, gröna remmen för att minska längden på bandet. Släpp metallspännet spak nära bandet är i önskad längd. Bältet dras åt igen.

Montering på stolpar

Placer den gröna tillbehörsremmen runt stången och linda den runt den flera gånger. Detta kommer att justera längden. Träna änden av tillbehörsremmen genom karbinhaken och dra åt remmens ände.

Haka fast karbinhaken på slingtrainern i en av öglorna på tillbehörsbältet. Längden kan justeras genom att använda öglornas olika positioner.

Justerar nu längden på remmarna på slingtrainern för att passa dinas övningar.

Förvaring, rengöring och underhåll:

Använd inga rengöringsmedel eller vassa eller metalliska rengöringsföremål för rengöring. Rengör slingtrainern vid behov med en fuktig trasa och låt den sedan torka helt.

Kontrollera slingtrainern för skador, sprickor och slitage före och efter varje träningspass. Om bandet, metalldelarna eller sömmarna är skadade får du inte längre använda seletrainern. Använd endast slingtrainern nära den är i perfekt skick.

Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus, värme och smuts. Skydda produkten från fukt och extrem värme eller kyla.

Förvarande

Kassera förpackningen efter typ och i enlighet med de avfallsföreskrifter som gäller i ditt land.

HR Hvala vam što ste odabrali SCHILDKRÖT sling trenažer.

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za korištenje u treningu snage i izgradnji mišića. Sling trenažer koristite samo kako je opisano u uputama. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljide trećim stranama, priložite i ovaj korisnički priručnik. Ovaj proizvod je dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladno za komercijalnu upotrebu.

Opseg isporuke: trenažer za remen, sidro za vrata, zeleni remen za pribor, torba za pohranu informativni znak.

Opća upozorenja:

Prije uporabe uređaja pažljivo pročitajte upute i pridržavajte se sigurnosnih uputa. Nepridržavanje može dovesti do značajne materijalne štete i osobnih ozljeda.

Ako su traka, metalni dijelovi ili šavovi oštećeni, više ne

Wykonuj wszystkie ćwiczenia w stałym i wolnym tempie. Oddyjaj spokojnie i regularnie. Pij wystarczającą ilość wody. Jeśli odczujesz ból, zatrzymaj głowy lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenia.

W przypadku urazów lub przebytych chorób skonsultuj się z lekarzem. Niniejsze instrukcje nie zastępują specjalistycznej porady lekarskiej.

Instrukcje:

Montaż na drzwiach

Upewnij się, że punkt mocowania jest bezpieczny, stabilny i wytrzyma ciężar Twojego ciała. **Uwaga, maksymalna waga użytkownika 120kg.**

Umieść kotwę drzwiorową na środku zewnętrznej strony drzwi i zamknij drzwi.

Zaczep karabinek zawiesia treningowego w pętli kotwy drzwi. Dostosuj długość pasków do swoich ćwiczeń.

Regulacja taśmy

Wydłuż: Naciśnij dźwignię metalowej klamry taśmy, aby można było dostosować długość taśmy. Przeciągnij czarny pasek pod krótki kawałek zielonego paska, aby zwiększyć długość taśmy. Zwolnij metalową dźwignię klamry, gdy taśma osiągnie żądaną długość. Pasek jest ponownie napięty.

Aby skrócić: popchnij dźwignię metalowej klamry taśmy w dół, aby można było dostosować długość taśmy. Pociagnij koniec krótkiego, zielonego paska, aby skrócić długość taśmy. Zwolnij metalową dźwignię klamry, gdy taśma osiągnie żądaną długość. Pasek jest ponownie napięty.

Montaż na słupach

Umieść zielony pasek na akcesoria wokół kija i owinij go kilka razy. To dostosuj długość.

Teraz przeciągnij koniec paska akcesoriów przez karabińczyk i zaciśnij koniec paska.

Zaczep karabińczyk trenażera nosidełka na jednej z pętli pasa pomocniczego. Długość można regulować za pomocą różnych pozycji petelek.

Teraz dostosuj długość pasków nosidełka do ćwiczeń, aby dopasować je do swoich ćwiczeń.

Przechowywanie, czyszczenie i konserwacja:

Do czyszczenia nie używaj żadnych środków czyszczących ani ostrych lub metalowych przedmiotów czyszczących. W razie potrzeby wyczyść nosidło wilgotną śliczeczką, a następnie pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

Sprawdź, czy trenażer nosidełka nie jest uszkodzony, pęknięty i zużyty przed i po każdym treningu. Jeśli taśma, metalowe części lub szwy są uszkodzone, nie możesz już korzystać z trenażera. Używaj nosidełka tylko w idealnym stanie.

Przechowuj produkt w suchym i bezpiecznym miejscu. Chroń produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim nasłonecznieniem, zródłami ciepła i brudem. Chroń produkt przed wilgocią i ekstremalnym ciepłem lub zimą.

Sprzedaż

Zutylizuj opakowanie według rodzaju i zgodnie z przepisami dotyczącymi utylizacji obowiązującymi w Twoim kraju.

HU Kösönjük, hogy a SCHILDKRÖT hevederedzőt választotta.

Rendeltekesszerű használat: Ezt a sporteszközöt erősítő edzéshez és izomépítéshez fejlesztették ki. Csak a használati utasításban leírtak szerint használja a hevederkikészpőt. Az utasítások a termék szerves részét képezik. Ha hamadik félnek továbbadja a termék, kérjük, mellékelje ezt a használati útmutatót is. Ezt a termékét kizárálag magánhasználatra tervezették. Kereskedelmi használatra nem alkalmas.

Szállítási terjedelem: heveder edző, ajtórögzítő, zöld kiegészítő heveder, tárolótáska információs tábla.

Általános figyelmeztetések:

A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat és tartsa be a biztonsági előírásokat. Ennek figyelmen kívül hagyása jelentős anyagi károkhoz és személyi sérülésekhez vezethet.

Ha a heveder, annak fém részei vagy a varratok megsérülnek, a hevedert többé nem használhatja.

Leesés veszélye: Mindig használja a mellékelt információs címkét, és helyezze azt az ajtó másik oldalára.

Győződjön meg arról, hogy az edzőhelye alkalmas a hevederedző használatára: ne használja vékony szekrényaiton, tolóajtón vagy üvegajtón. Ne rögzítse a hevederkikészpő éles szélű tárgyakhoz.

A heveder nem megfelelő rögzítése leeséshez vezethet.

Az ajtórögzítést mindig a nyitási iránynal ellentétes irányban rögzítse! Győződjön meg arról, hogy az ajtó zárva van. Ha lehetséges, zárja be az ajtót.

Vegye figyelembe, hogy az ajtót megsérthatik a hevederkikészpő fém részei. Ne engedje, hogy a készülék nekilendüljön az ajtónak.

Mindig tartsa gyermekktől elzárva. A hevederedző nem játék. Viseljen megfelelő sportos öltözéket, soha ne ékszert. Kösd fel a hosszú hajat.

Mindig teljes koncentracióval végezzen minden gyakorlatot. Végezzen minden gyakorlatot egyenletes és lassú ütemben. Lélegezz nyugodtan és rendszeresen. Igénylegelő vizet.

Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalom, szédülést vagy légszomjat tapasztal.

Sérülések vagy korábbi betegségek esetén forduljon orvoshoz. Ezek az utasítások nem helyettesítik a szakorvos tanácsokat.

Utasítás:

Ajtókra szerelés

Győződjön meg arról, hogy a rögzítési pont biztonságos, stabil és elbírja testsúlyt. **Figyelem, maximális felhasználói súly 120 kg.**

Helyezze az ajtórögzonyt az ajtó külső oldalának közepére, és zárja be az ajtót.

Akassza be a hevederkikészpő karabinerét az ajtórögzítő hurkába.

Állítsa be a hevederek hosszát a gyakorlatoknak megfelelően.

A heveder beállítása

Hosszabbítás: Nyomja le a heveder fémcusatának karját, hogy beállíthassa a heveder hosszát. Húzza meg a fekete pántot a rövid zöld szíjjáratból, hogy megnoświęje a heveder hosszát. Engedje el a fémcusat kart, amikor a heveder elérte a kívánt hosszúság. Az óv ismét meg van húzva.

Rövidítés: nyomja le a heveder fémcusatának karját, hogy beállíthassa a heveder hosszát. Húzza meg a rövid, zöld szíj végét, hogy csökkenste a heveder hosszát. Engedje el a fémcusat kart, amikor a heveder elérte a kívánt hosszúság. Az óv ismét meg van húzva.

Szerelés oszlopokra

Helyezze a zöld kiegészítő pántot a rúdra, és többször tekerje körbe. Ez beállítja a hosszat.

Most fűzze át a tartozékszíj végét a karabiner, és húzza meg a heveder végét.

Akassza be a hevederedző karabinerét a kiegészítő óv egyik hurkába. A hossza a hurkok különöző pozycjówal állítható.

Most állítsa be a hevederedző pántjainak hosszát az

edzésiehez.

Tárolás, tiszítás és karbantartás:

A tiszításhoz ne használjon tiszítőszert vagy éles vagy fémes tiszítőszert. Ha szükséges, nedves ruhával tiszítítsa meg a hevederedzőt, majd hagyja teljesen megszáradni. minden edzés előtt és után ellenőrizze a hevederedzőt sérülések, repedések és kopások szempontjából. Ha a heveder, a fém részek vagy a varratok megsérülnek, a hevedert többé nem használhatja. Csak akkor használja a sling tréner, ha az tökéletes állapotban van.

Tárolja a termékét száraz és biztonságos helyen. Ója a termék UV sugárzástól, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és szennyeződésektől. Ója a termék nedvességtől és szélsőséges hőtől vagy hidegtől.

Ártalmatlantás

A csomagolást típusonként és az országában érvényes ártalmatlantási előírásoknak megfelelően dobja ki.

CZ Děkujeme, že jste si vybrali závěsný trenažér SCHILDKRÖT.

Účel použití: Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto pro použití při silovém tréninku a budování svalů. Prakovací trenažér použijte pouze tak, jak je popsáno v návodu. Návod je nedílnou součástí produktu. Pokud výrobek předáváte třetím stranám, přiložte prosím takto tento návod k použití. Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.

Rozsah dodávky: popruhový trenažér, dveřní kotva, zelený popruh na příslušenství, úložná taška informační cedule.

Obecná upozornění:

Před použitím zařízení si pozorně přečtěte návod a dodržujte bezpečnostní pokyny. Nedodržení může vést ke značným škodám na majetku a zranění osob.

Pokud jsou popruhy, jeho kovové části nebo švy poškozeny, nesmíte již trenažer používat.

Nebezpečí pádu: Vždy použijte dodaný informační štítek a umístěte jej na opačnou stranu dveří.

Ujistěte se, že vaše tréninkové místo je vhodné pro použití závěsného trenažéru: nepoužívejte jej na tenkých dveřích skříní, posuvných dveřích nebo skleněných dveřích. Neprípovíjte závěsný trenažér k předmětům s ostrými hranami.

Nesprávné užívání závěsného trenažéru může vést k pádům. Kotvu dveří vždy upevněte v opačném směru, než je směr otevírání! Ujistěte se, že jsou dveře zavřené. Pokud je to možné, zamkněte dveře.

Pamatujte, že dveře mohou být poškozena kovovými částmi trenažéru. Nedovolte, aby se zařízení kývalo proti dveřím.

Vždy uchovávejte mimo dosah dětí. Trenažér není hračka.

Noste vhodné sportovní oblečení, nikdy šperky. Svaž dloně vlasů.

Všechny cviky provádějte vždy s plnou koncentrací.

Všechny cviky provádějte rovnomenrným a pomalým tempem.

Dýchajte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody.

Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte bolest, závrat nebo dušnost.

V případě zranění nebo předchozích onemocnění se prosím poradte s lékařem. Tyto pokyny nenahrazují odbornou lékařskou pomoc.

Instrukce:

Montáž na dvere

Ujistěte se, že upevňovací bod je bezpečný, stabilní a schopný unést váhu vašeho tela. **Pozor, maximální hmotnost uživatele 120 kg.**

Umistěte dveřní kotvu do středu vnější strany dveří a zavřete dvere.

Zahákněte karabinu trenažéra do smyčky dveřní kotvy.

Upravte si délku popruhů tak, aby vyhovovala vašim cvičením.

Úprava popruhu

Prodloužení: Stiskněte páčku kovové přezky popruhu, aby ste mohli nastavit délku popruhu. Potiahněte černý popruh pod krátkým kúskom zeleného popruhu, aby ste zvýšili délku popruhu. Uvoľnite páčku kovové pracky, keď je popruh v požadované dĺžke. Pás sa opäť utiahne.

Zkracování: zatlačte páčku kovové přezky popruhu dolů, aby ste mohli upravit délku popruhu. Zatažením za konec krátkého zeleného popruhu zkrátíte délku popruhu. Uvoľnite páčku kovové pracky, keď je popruh v požadované dĺžke. Pás sa opäť utiahne.

Pokud máte problém s dĺžkou popruhu, upravte délku popruhu tak, aby vyhovovala vašim cvičením.

Skladovanie, čistenie a údržba:

Na čistenie nepoužívajte žiadne čisticie prostriedky ani ostré či kovové čisticie predmety. V prípade potreby vyčistite trenažér vlhkou handričkou a nechajte ho úplne vyschnúť.

Pred každým tréninkom a po ňom skontrolujte slingový trenažér na poškodenie, praskliny a opotrebovanie. Ak sú popruhy, kovové časti alebo švy poškodené, trenažér už nemôžete používať. Prakovací trenažér používajte iba vtedy, keď je v perfektnom stave.

Výrobek skladujte na suchom a bezpečnom mieste. Chráňte výrobok pred UV žiareniom, priamy slnečným žiareniom, zdrojmi tepla a nečistotami. Chráňte výrobok pred vlhkostou a extrémnym teplom alebo chladom.

RO Vá mulțumim că ati ales sling-ul SCHILDKRÖT.

Utilizare prevăzută: Acest echipament sportiv a fost dezvoltat pentru a fi utilizat în antrenamentul de forță și dezvoltarea mușchilor. Utilizați dispozitivul de antrenament de sling numai aşa cum este descris în instrucțiuni. Instrucțiunile sunt parte integrantă a produsului. Dacă transmiteți produsul unor terțe părți, vă rugăm să includeți și acest manual de utilizare. Acest produs a fost conceput numai pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comercial.

Conținutul livrării: sling trainer, ancora pentru ușă, curea pentru accesorii verde, geantă de depozitare semn informativ.

Avertismente generale:

závesného trenažéra: nepoužívajte ho na tenké dverky skriň, posuvné dvere alebo sklenené dvere. Neprispôjajte trenažér na predmety s ostrými hranami. Nesprávne užívanie pracieho trenažéra môže viesť k pádom. Kotvu dveří upevňujte vždy v opačnom smere ako je smer otvárania! Uistite sa, že sú dverka zatvorené. Ak je to možné, zamknite dvere.

Upozorňujeme, že dverka môžu byť poškodené kovovými časťami pracieho trenažéra. Nedovolte, aby sa zariadenie kývalo proti dverám. Vždy uchovávajte mimo dosah detí. Prakovací trenažér nie je hračka.