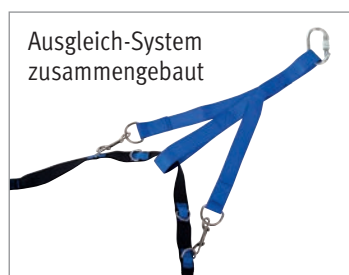


# Sport-Thieme® Sling-Trainer

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

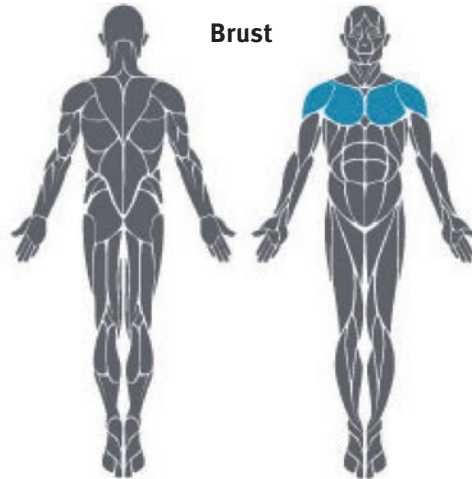


### Ausführliche Produktbeschreibung

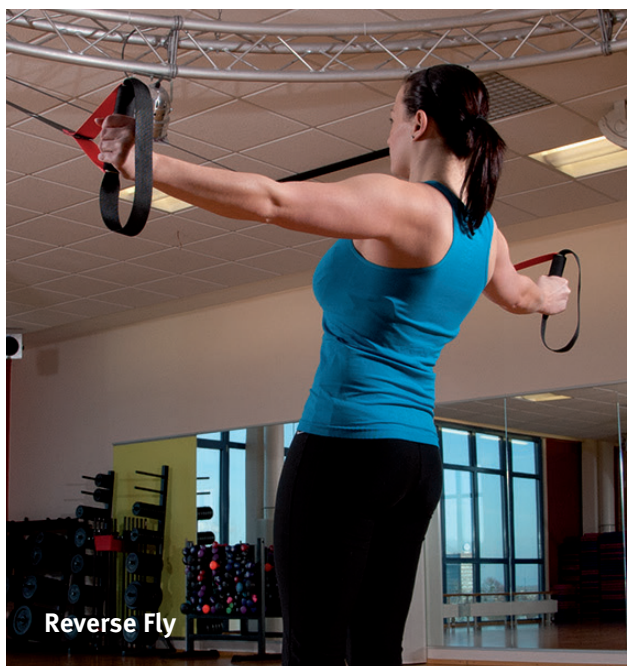
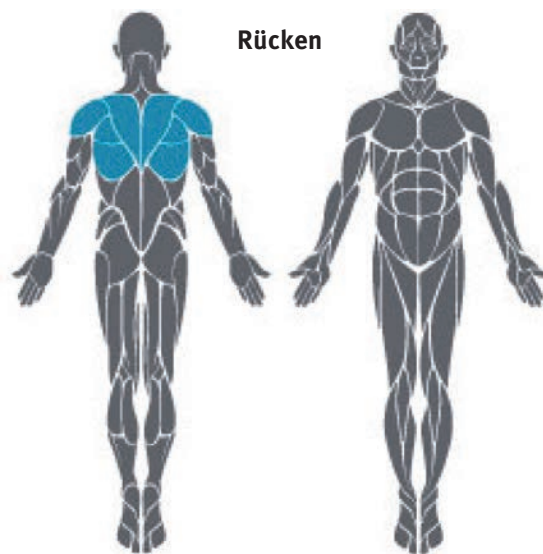
Dieses Produkt ist ein revolutionäres Fitness-Gerät für das Ganzkörpertraining. Der Sport-Thieme Schlingentrainer ist das vielseitigste und effektivste tragbare Trainingssystem, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand dient und Fett verbrannt wird sowie Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rumpfstabilität verbessert werden. Er eignet sich für Männer und Frauen aller Fitnessniveaus und ist für zeitsparendes, fettverbrennendes Ganzkörpertraining konzipiert. Ein einfacher Aufbau, schnelle Einstellungsmöglichkeiten und das Mehrfachverankerungssystem machen Fitnessübungen an jedem Ort möglich.

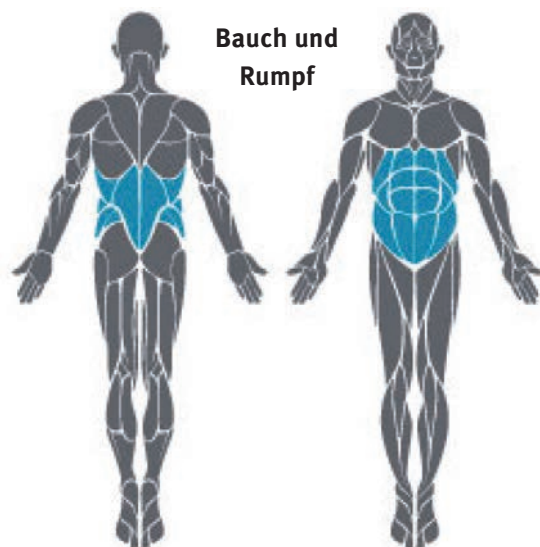
Mit dem Sport-Thieme Schlingentrainer können Sie zusätzlich zu den gezeigten Übungen unzählige weitere ausführen. Sie können praktisch jeden größeren Muskel in Ihrem Körper trainieren. Im Folgenden ist eine kleine Auswahl an Übungen aufgeführt, die Sie mit dem Sport-Thieme Schlingentrainer durchführen können.

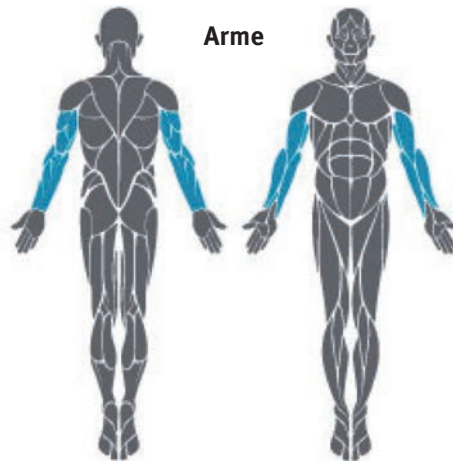
Bezeichnung	Sport-Thieme® Sling-Trainer „Heim“	Sport-Thieme® Sling-Trainer „Studio“
Griffe	2 einzelne Schlingen mit Schaumstoffgriff und Fuß-Schlaufe	hochwertiges Schlingensystem mit Gummigriffen und Fuß-Schlaufen
Ausgleich-System	Nein	Ja
Belastungsgrenze	Bis max. 300 kg belastbar	Bis max. 300 kg belastbar
Aufhängehöhe	Bis 3,50 m	Bis 3,50 m
Zubehör	4 verschließbare und stabile Karabiner 2 Türanker 2 Verlängerungsgurte	1 Befestigungssystem inkl. Karabiner 1 Türanker 1 Verlängerungsgurt
	Transportbeutel	Transportbeutel
Farbe	Schwarz/Rot	Schwarz/Blau
<b>Artikelnummer</b>	<b>11 231 0015</b>	<b>11 231 0028</b>

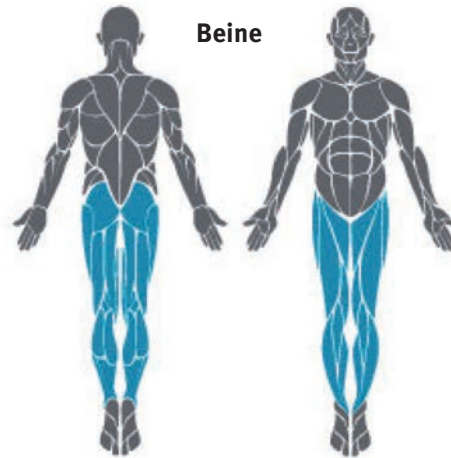












Kniebeuge mit  
gestreckten  
Armen



Beinspreizung für hintere  
Oberschenkelmuskulatur





## **Der Sport-Thieme Sling Trainer: Fragen und Antworten**

### **Welche Funktions- bzw. Ausstattungsmerkmale liegen vor?**

Das System lässt sich an einem einzelnen Kontaktpunkt befestigen. Die Gurte lassen sich an Ästen, Balken, Türrahmen, Geländern oder sonstigen stabilen Überkopfhaltungen befestigen. Die Schaumstoffgriffe sind sehr angenehm zu halten und beugen so Nervenschädigung vor. Auch ist es ein Leichtes, mit diesem System jede Körperseite getrennt zu trainieren. Einarm- und Einbeinbewegungen lassen sich unkompliziert durchführen.

### **Kann ich das System an meiner Tür befestigen?**

Ja, Sie öffnen einfach die Tür und führen die Verankerung über die Tür. Anschließend schließen Sie vor Nutzung des Trainingssystems die Tür in Ihre Richtung und vergewissern sich, dass die Tür richtig geschlossen und die Schlossfalle einwandfrei in die Türzargenaussparung geschnappt ist. Informieren Sie Personen im Umkreis der Tür, dass Sie trainieren und dass die Tür jetzt nicht geöffnet werden darf.

### **Warum eignen sich diese Gurte so gut zum Steigern von Muskelgröße und -stärke?**

Der Grund liegt im Schwingeffekt. Die Gurte neigen dazu, sich während Ihres Trainings zu bewegen. Als Folge müssen Ihre stabilisierenden Muskeln stärker arbeiten. Dieses ist entscheidend für den Aufbau maximaler Rumpfmuskulatur-Stärke und -Größe.

### **Sie sprechen von Rumpfmuskulatur. Was verbirgt sich hinter dieser Bezeichnung?**

Die Rumpfmuskulatur setzt sich aus verschiedenen Muskelgruppen zusammen, die gemeinsam den Körper stabilisieren. Die Kraft bzw. Stärke der Rumpfmuskulatur basiert auf der gemeinsamen Kraft der verschiedenen, zusammenarbeitenden Muskelgruppen. Ein Mensch ist nur so stark wie sein schwächster Muskel. Wenn Sie Ihren Rumpf stärken wollen, müssen Sie Ihre stabilisierenden Muskeln trainieren.

### **Stärke ich durch regelmäßige Übungen nicht meinen Körper?**

Doch, allerdings ist für den Aufbau maximaler Kraft das Trainieren Ihrer stabilisierenden Muskelgruppen erforderlich. Und diese Muskelgruppen lassen sich einfach nicht stärken, wenn sie nicht destabilisiert werden.

### **Sind die Gurte nur für besonders fitte Menschen vorgesehen?**

Nein, sie sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht. Der Widerstand lässt sich variieren von „leicht“ bis „schwer“. Dieses Trainingssystem kann von großen und kleinen Personen, egal ob Mann, Frau oder Kind, benutzt werden. Auch eignet es sich sehr gut für die medizinische Rehabilitation. Durch Ändern des Winkels, in dem der Körper sich zu den Gurten befindet, erhöhen oder senken Sie das Gewicht.