

Art. Nr: 1516

SCHWERKRAFTTRAINER

entspannen Sie Ihren Rücken und den ganzen Körper

Vorteile

vermindert Rückenschmerzen, indem der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Reduziert Müdigkeit und Stress.

regt den Blutkreislauf an und entspannt die Muskulatur

hilft den Altersprozeß zu verlangsamen

erhöht die Flexibilität der Muskulatur

verstellbar von 147-198cm

maximales Gewicht des Trainierenden 135 kg

manual:

page 1 - Seite 1

Inhalt

Sicherheitsmaßnahmen

vor dem Trainingsbeginn

Explosionszeichnung

Teileliste

Packliste

Aufbauanleitung

Trainingsanleitung + Einstellungen

page 2 - Seite 2

Sicherheitsmaßnahmen

Der Schwerkrafttrainer wurde entwickelt um optimale Sicherheit zu bieten. Trotzdem müssen einige Vorsichtsmaßnahmen vor dem Trainingsbeginn

ergriffen werden:

1. Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt
2. Tragen Sie richtige Sportbekleidung wenn Sie trainieren
3. Bei Schwindelgefühl, Schwäche oder Schmerzen das Training sofort abbrechen

Inversion zu, das oberste Loch die größte. Am Anfang sollte das unterste Loch verwendet werden.

Achtung: auf beiden Seiten muß das gleiche Loch verwendet werden, andernfalls droht Verletzungsgefahr oder Beschädigung des Geräts.

Zur Erhöhung der Bequemlichkeit und Sicherheit können Handgriffe montiert werden. Diese Handgriffe befinden sich oben am Teil Nr. 2

(rear U-frame). Die Handgriffe sind dazu da, um Ihnen zu helfen in die aufrechte Position zu kommen (von jedem Grad der Inversion).

Wenn Sie in die aufrechte Position wollen und es geht Ihnen zu langsam, nehmen Sie die Handgriffe und beschleunigen Sie die Bewegung.

Achtung: der Schwerekarfttrainer sollte immer in die aufrechte Position zurückkehren, wenn Sie Ihre Hände unter die Hüften geben.

Wenn nicht, ist das Gerät nicht korrekt eingestellt.

page 16- Seite 16

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

1. Die pivot arms (Teil 5) müssen am Beginn des Trainings am untersten Loch fixiert werden.
2. Kontrollieren Sie die Fersenhalter, ob sie fixiert sind.
3. Am Beginn des Trainings sollten Sie nicht alleine trainieren.
4. Kontrollieren Sie, ob der Teil Nr. 3 (adjustable boom) richtig für Ihre Körpergröße eingestellt ist.
5. Kontrollieren Sie ob Teil 3 sicher befestigt ist.
6. Überzeugen Sie sich, daß genug Platz ist, damit das "Bett" komplett rotieren kann.

Fixieren der Fußgelenkshalterung

1. Ziehen Sie am Knopf (Teil Nr. 17) und ziehen Sie Nr. 6 (instep frame) komplett aus Teil 3 (boom).
2. Geben Sie Ihre Fußgelenke zwischen die Halterung (Teil 31), und stellen Sie sich auf das Fußbett unten.
3. Fixieren Sie jetzt die Fersenhalterung.
4. Stellen Sie sich aufrecht, mit dem Rücken gegen das "Bett" und lassen Sie Ihre Hände seitlich herunterhängen.

page 17 - Seite 17

Trainingsanleitung

1. Beginnen Sie langsam und drehen Sie sich nur um 15-20 Grad, bleiben Sie nur umgedreht so lange es Ihnen komfortabel ist und drehen Sie sich langsam wieder zurück.
2. Steigern Sie das Training nur langsam, um ein Paar Grad und ein Paar Minuten (von 1-2 Min. auf ca. 10 Min. nach mehreren Wochen).

4. Kinder und Haustiere dürfen dem Gerät während des Trainings nicht nahe kommen
5. Nur 1 Person darf am Gerät trainieren
6. Überzeugen sie sich, daß das Gerät vor dem Gebrauch richtig zusammengestellt ist.
7. Benützen Sie nie ein beschädigtes Gerät
8. Sollten sie in der Aufwärtsbewegung schwindlig werden, gehen Sie zu schnell hoch. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen.
9. Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem, flachem Untergrund.
10. Halten Sie Arme und Beine fern von allen beweglichen Teilen, keine Teile in irgendwelche Öffnungen einfügen.
11. Keine schlotternde Kleidung tragen, Schmuck muß vor dem Training abgelegt werden.

ACHTUNG: Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt. In folgenden Fällen sollten Sie nicht trainieren:

- extremes Übergewicht
- Glaucoma, Bindehautentzündung
- Schwangerschaft
- Verletzungen der Wirbelsäule, Cerebrale Sclerosis, Schwellungen der Gelenke
- Mittelohrentzündung
- Bluthochdruck, Hypertension, Schlaganfall (vor kurzer Zeit)
- irgendwelche Probleme am Herz
- Osteoporosis, ungeheilte Frakturen, Implantate
- Einnahme von Medikamenten in höherer Dosis

page 14 - Seite 14

Trainingsanleitung + Einstellungen

Um die Sicherheit zu erhöhen, wurde ein Nylonband inkludiert, um die Inversion zu begrenzen. Dieses Band kann in verschiedene Längen eingestellt werden

um mehr oder weniger Inversion zuzulassen. Gehen sie wie auf der Abbildung gezeigt vor, um das Band zu verlängern bzw. zu verkürzen.

Einstellung für die Körpergröße

Mit dem Teil Nr. 3 (adjustable boom) können Sie das gerät in verschiedene positionen bringen und es an die Körpergröße des Trainierenden anpassen.

Gehen Sie wie auf der Zeichnung gezeigt vor.

page 15 - Seite 15

Mit dem Teil Nr. 5 (pivot arms) können Sie die Inversion vergrößern bzw. verringern. Zur Verstellung ziehen Sie diese einfach heraus,

ziehen Sie diese nach oben oder nach unten zum gewünschten Loch und drücken Sie diese hinein. Das unterste Loch läßt die geringste

Machen Sie auch stretching.

3. Nicht nach dem Essen trainieren, langsam hochkommen, wenn Sie schwindlig werden, kommen Sie zu schnell hoch.

4. Bewegen sie sich, wenn Sie umgedreht sind, das unterstützt den Blutkreislauf. Teilweise Drehung ohne Bewegung sollte nicht länger als

1-2 Minuten dauern. Volle Drehung nicht länger als ein Paar Sekunden.

5. Trainieren sie regelmäßig, 2-3 Mal am Tag je nach Ihrer körperlichen Verfassung.

Fixieren des "Betts"

Wenn der Schwerekrafttrainer über die Vertikale hinaus rotiert, wird das "Bett" fixiert und kommt nicht wie gewöhnlich hoch.

Diese position erlaubt es Ihnen gerade nach unten zu hängen ohne das "Bett" zu berühren. In dieser Position können Sie alle Vorteile eines

Handstands genießen ohne die Unannehmlichkeiten. Sie können so auch Ihre Hüften trainieren. Um in diese fixierte Position zu kommen,

müssen Sie die "pivot arms" (Teil 5) am obersten Loch festmachen. Wenn Ihre Arme komplett über Ihrem Kopf gestreckt sind, rotiert

das "Bett" in die fixierte Position.

Um aus dieser Position wieder nach oben zu kommen, nehmen Sie die Handgriffe und ziehen Sie während Sie mit den Beinen nach hinten

gegen die Fersenhalter drücken. Wenn Sie die Handgriffe nicht erreichen, dann nehmen Sie das "Bett" hinten mit 1 Hand und Teil 2 (rear

U-frame) mit der anderen und drücken Sie Ihre Hände zusammen.

page 19 - Seite 19

Zusammenlegen des Schwerekrafttrainers

Um zu lagern, kann der Schwerekrafttrainer zusammengelegt werden und an die WAnd gestellt oder unter das Bett geschoben werden.

Lockern Sie den Knopf (Nr. 30). Drücken Sie den "boom" (Teil 3) nach oben in den Rahmen und fixieren Sie ihn (siehe Abb.)

Intercept,
her

AT 16



