



GEBRAUCHSANLEITUNG

RÜCKENSTRECKER



ART.-NR.: 840293
MODELL: ANS-23-069

INHALTSVERZEICHNIS

1 Allgemeines.....	3
2 Verwendete Symbole.....	3
3 Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
4 Sicherheitshinweise.....	4
5 Lieferumfang.....	6
6 Lieferumfang prüfen.....	6
7 Rückenstrecker montieren.....	6
8 Rückenstrecker verwenden.....	6
9 Reinigung und Aufbewahrung.....	8
10 Entsorgungshinweise.....	9
11 Technische Daten.....	9

1 ALLGEMEINES



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Rückenstrecker nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Rückenstreckers. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Rückenstrecker an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: info@aspiria-nonfood.de.

2 VERWENDETE SYMBOLE

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Rückenstrecker oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!

⚠️ WARNUNG!

»Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠️ VORSICHT!

»Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

»Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Maximales Benutzergewicht: 100 kg.

3 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Der Rückenstrecker ist ein Fitnessgerät und dient der Stärkung und Dehnung der Rückenpartie. Der Rückenstrecker kann auf dem Boden und auf einem Stuhl verwendet werden. Der Rückenstrecker ist kein Spielzeug. Das maximale Benutzergewicht des Rückenstreckers beträgt 100 kg. Der Rückenstrecker ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den therapeutischen, medizinischen oder gewerblichen Bereich geeignet. Verwenden Sie den Rückenstrecker nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

4 SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG! GEFAHREN FÜR KINDER.

- » Der Rückenstrecker ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Rückenstrecker unbeaufsichtigt.
- » Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern fern. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Belasten Sie den Rückenstrecker niemals über das maximale Benutzergewicht von 100 kg.
- » Stellen Sie sich nicht mit den Füßen auf den Rückenstrecker.
- » Prüfen Sie den Rückenstrecker vor jedem Training auf Beschädigungen und Verschleiß. Verwenden Sie den Rückenstrecker nicht, wenn er Beschädigungen aufweist.
- » Nehmen Sie keine Veränderungen am Rückenstrecker vor.
- » Schützen Sie den Rückenstrecker vor direkter Sonneneinstrahlung und setzen Sie den Rückenstrecker keinen hohen Temperaturen aus.

- » Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich ausreichend Raum bietet sowie flach, eben und rutschfest ist.
- » Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, dass der Rückenstrecker fest in den Halterungen sitzt.
- » Wenn Sie den Neigungsgrad verstellen, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger nicht quetschen.

⚠️ VORSICHT! GEFAHREN FÜR DIE GESUNDHEIT!

- » Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Rückenstreckers sprechen.
- » Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Rückenstreckers um Rat.
- » Überanstrengung oder fehlerhafte Verwendung des Rückenstreckers können gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Steigern Sie den Neigungsgrad nur entsprechend Ihres Leistungsniveaus und beginnen Sie zunächst mit der niedrigsten Stufe.
- » Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während der Verwendung außergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- » Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung.
- » Achten Sie während der Verwendung des Rückenstreckers immer auf eine korrekte Haltung.
- » Tragen Sie immer angemessene und bequeme Sportkleidung.
- » Verwenden Sie auf dem Boden immer eine geeignete, rutschfeste und bequeme Unterlage.

HINWEIS! SACHSCHÄDEN VERMEIDEN!

- » Verwenden Sie den Rückenstrecker nicht auf empfindlichen Böden. Legen Sie eine geeignete Matte unter den Rückenstrecker, um den Boden vor Schäden zu schützen.

5 LIEFERUMFANG

- 1 Rückenstrecker, 1x
 - 2 Halteplatte, 1x
 - 3 Pad, 1x
- Gebrauchsanleitung

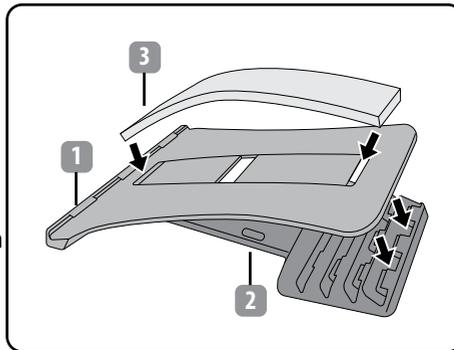
6 LIEFERUMFANG PRÜFEN

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der Rückenstrecker Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den Rückenstrecker nicht.

7 RÜCKENSTRECKER MONTIEREN

Bevor Sie den Rückenstrecker verwenden können, montieren Sie ihn auf dem Boden oder auf einem Tisch wie folgt:

1. Klicken Sie die breitere Kante des Rückenstreckers (1) in die breitere Einzelleiste der Halteplatte (2).
2. Biegen Sie den Rückenstrecker (1) so weit, dass die schmalere Seite in eine der gegenüberliegenden Leisten der Halteplatte (2) gesteckt werden kann. Stützen Sie ggf. die breitere Seite ab.
3. Setzen Sie das Pad (3) in die Langlöcher in der Mitte des Rückenstreckers (1).

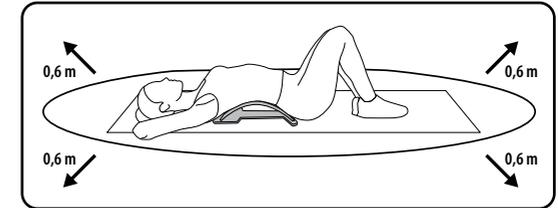


8 RÜCKENSTRECKER VERWENDEN

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

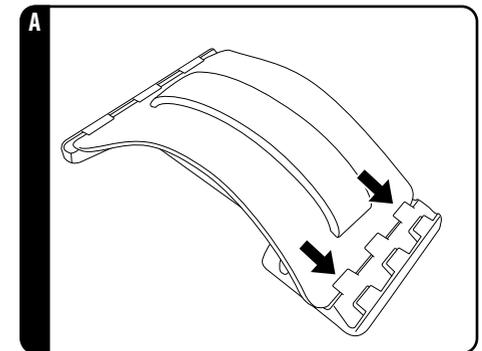
- » Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich ausreichend Raum bietet sowie flach, eben und rutschfest ist.
- » Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, dass der Rückenstrecker fest in den Halterungen sitzt.
- » Wenn Sie den Neigungsgrad verstellen, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger nicht quetschen.

- » Überanstrengung oder fehlerhafte Verwendung des Rückenstreckers können gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Steigern Sie den Neigungsgrad nur entsprechend Ihres Leistungsniveaus und beginnen Sie zunächst mit der niedrigsten Stufe.
- » Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum. Um den Trainingsbereich sollte ein Bereich von mindestens 0,60 m frei gehalten werden.

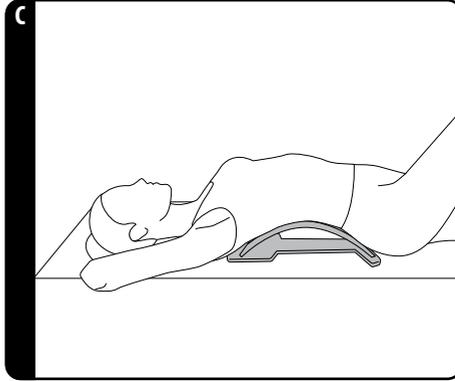
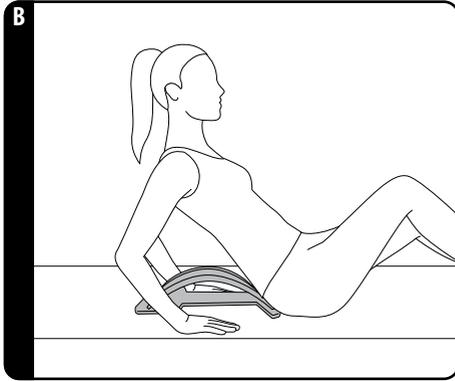


Sie können den Rückenstrecker entweder auf dem Boden oder auf einem Stuhl verwenden.

1. Stellen Sie den gewünschten Neigungsgrad ein, indem Sie den Rückenstrecker vorsichtig in die Halterung der entsprechenden Stufe stecken (s. Abb. A). Beginnen Sie als Anfänger immer mit der niedrigsten Stufe. Steigern Sie den Neigungsgrad langsam, Stufe für Stufe. Wenn die Verwendung unangenehm ist, reduzieren Sie den Neigungsgrad wieder.
2. Platzieren Sie den Rückenstrecker auf einer Matte auf dem Boden.



3. Legen Sie sich mit Ihrem Rücken langsam auf den Rückenstrecker (s. Abb. B/C).



4. Alternativ können Sie den Rückenstrecker auf einem Stuhl verwenden (s. Abb. D).



9 REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

HINWEIS! SACHSCHÄDEN VERMEIDEN!

» Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösungsmittelhaltige Reinigungsmittel, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Reinigen Sie den Rückenstrecker mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Trocknen Sie den Rückenstrecker anschließend gut ab.

Bewahren Sie den Rückenstrecker an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie den Rückenstrecker vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie den Rückenstrecker für Kinder unzugänglich auf.

10 ENTSORGUNGSHINWEISE

Der Rückenstrecker sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

11 TECHNISCHE DATEN

Max. Benutzergewicht: 100 kg





IMPORTIERT DURCH

ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG

DEUTSCHLAND

CUSTOMER@ASPIRIA-NONFOOD.DE

MADE IN CHINA

STAND: 2024-06