



– AB TRIMMER PLUS –

Modell-Nr.: 18093 (9303MS-1)



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.



Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Ihr neues Gerät wiegt ohne Verpackung ca. 2,91 kg. Die Abmessungen in aufgebautem Zustand sind etwa (L) 72 x (B) 64 x (H) 64,5 cm.

INHALTSVERZEICHNIS

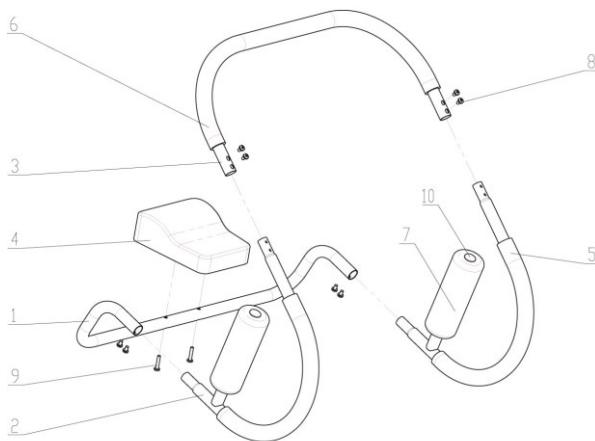
1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
2	VERPACKUNGSINHALT / LISTE DER TEILE	4
3	AUFBAUANLEITUNG	4
4	ÜBUNGSHINWEISE	5
4.1	Allgemeine Hinweise	5
4.2	Übungshinweise	6
5	WARTUNG UND PFLEGE	9
5.1	Allgemeine Hinweise	9
5.2	Entsorgungshinweise	9
6	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	9

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 1 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- i) Achten Sie gemäß EN ISO 20957-1 Abs. 7c insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile.
- j) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung sowie entsprechendes Schuhwerk. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- k) Das Gerät wurde geprüft, Norm EN ISO 20957-1, Klasse H. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Benutzergewichtsbelastung von 100 kg ausgelegt.
- l) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- m) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- n) Bei Problemen schreiben Sie bitte eine E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website: <https://la-sports.de/kundenservice/>.
- o) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der vorderen und seitlichen Rumpfmuskulatur.

2 VERPACKUNGSGEHALT / LISTE DER TEILE

Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit des Artikels. Leeren Sie hierzu den Karton vollständig aus. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser **Service-Center** unter der **E-Mail-Adresse SERVICE@LA-SPORTS.DE**. Die fehlenden Teile werden Ihnen umgehend kostenfrei zugeschickt.



Nr.	Beschreibung	Menge
1	Stange für Kopfablage	1
2	Seitliche Stange mit Handgriff	2
3	Oberer Handgriff	1
4	Gepolsterte Kopfablage	1
5	Schaumstoffummantelung (kurz)	2
6	Schaumstoffummantelung (lang)	1
7	Schaumstoff Ø 23 x 70 x 200 mm	2
8	Verbindungsschraube	8
9	Schraube für Kopfablage	2
10	Endkappe Ø 25	2
11	Innensechskantschlüssel	1

3 AUFBAUANLEITUNG

Schritt I

Schrauben Sie das Kopfteil (4) mit Hilfe von je 1 Schraube (9) an die Stange für die Kopfablage (1) wie rechts dargestellt.



Schritt II

Schrauben Sie danach die seitlichen Stangen (2) mit Hilfe von je 2 Schrauben (8) an die Stange für die Kopfablage (1) wie nebenstehend abgebildet.



Schritt III

Schrauben Sie anschließend die beiden oberen Handgriffe (3) mit Hilfe von 2 Schrauben (8) pro Seite an die seitlichen Haltegriffe wie abgebildet.

Ihr neuer Rumpfmuskeltrainer ist nun fertig montiert und einsatzbereit.



Abschließende Prüfung

- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben festgezogen sind.
- Überprüfen Sie alle losen Teile und Komponenten.
- Prüfen Sie, ob Schweißnähte und Metallteile – möglicherweise verborgene – Risse aufweisen

4 ÜBUNGSHINWEISE

4.1 Allgemeine Hinweise

Die Benutzung Ihres Trainingsgeräts wird Ihnen mehrere Vorteile bringen: sie wird Ihre körperliche Fitness verbessern, die Muskeln formen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienbewussten Diät helfen, Gewicht abzubauen.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Trainings ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Training hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Beginnen Sie ihr Training mit etwa 7 – 8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis 11 – 12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie merken dass Ihre Muskulatur ermüdet, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise etwa 3 – 4 Mal pro Woche. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag eingelegt wird, damit sich die Muskulatur und der Körper ausreichend erholen können.

Achten Sie zudem bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden, um z.B. die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig sondern führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

4.2 Übungshinweise

Ausgangsposition

Liegen Sie flach auf dem Rücken mit Ihrem Kopf auf der gepolsterten Kopfstütze. Ihre Beine sollten angewinkelt sein und Ihre Füße sollten zusammen stehen. Entspannen Sie sich. Halten Sie sich als Einsteiger mit eng beieinander liegenden Händen an dem oberen Überrollbügel über der Kopfstütze fest.

Übungen für Einsteiger

Einfache Vorwärtsbeuge

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und beugen Sie sich nach vorn; achten Sie darauf, dass Ihr Rücken auf dem Fußboden bleibt und Ihr Kopf auf der gepolsterten Kopfstütze liegen bleibt. Verbleiben Sie in der Beugeposition einige Augenblicke. Bewegen Sie sich nur langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.



Einfache Rückwärtsbeuge

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Beachten Sie dass bei der nächsten Übung nur Ihre Füße, Beine und ihr Gesäß vom Boden angehoben werden. Ihr Rücken sollte während dieser Übung flach auf dem Boden bleiben. Atmen Sie aus während Sie langsam Ihre Knie über den Brustkorb ziehen. Konzentrieren Sie sich bei dieser Übung auf Ihre Bauchmuskulatur und nicht auf Ihre Beine. Atmen Sie ein, während Sie langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Es ist wichtig dass Sie diese Übung langsam und kontrolliert durchführen.



Einfache totale Körperbeuge

Diese Übung ist eine Kombination aus der einfachen Vorwärtsbeuge und der einfachen Rückwärtsbeuge. Während Sie die einfache Vorwärtsbeuge durchführen, ziehen Sie Ihre Knie an den Brustkorb, während Ihr Rücken flach auf dem Boden liegt und Ihr Kopf auf der Kopfstütze liegen bleibt.

Einfache Seitbeuge

Schließen Sie Ihre Beine, winkeln Sie die Knie an und schwingen Sie die Knie nach rechts. Halten Sie die Knie so nah wie möglich zum Boden ohne das Sie Schmerzen empfinden. Aus dieser Position heraus machen Sie jetzt eine seitliche Vorwärtsbeuge wie oben beschrieben.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf auf der Kopfstütze liegen bleibt, Ihr Rücken wird sich dabei zum Teil vom Boden lösen. Schwingen Sie anschließend Ihre Beine nach links und wiederholen Sie die oben beschriebenen Seitbeugen. Um Ihre Muskulatur gleichmäßig zu trainieren, müssen Sie jeder Übung auf jeder Seite in gleicher Anzahl durchführen.



Übungen für Fortgeschrittene

Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihren Händen für die fortgeschrittenen Übungen nun etwa schulterbreit auseinander an den oberen Überrollbügel greifen.

Vorwärtsbeuge

Führen Sie die Vorwärtsbeuge wie die oben beschriebene einfache Vorwärtsbeuge durch. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Hände in der Position für fortgeschrittene Übungen halten.



Rückwärtsbeuge

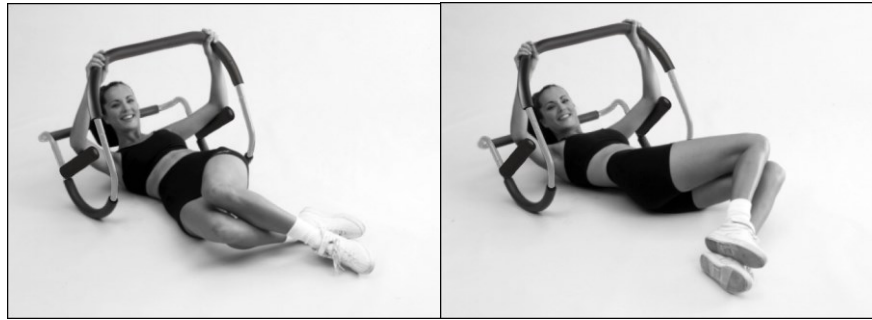
Diese Übung muss wie die Einfache Rückwärtsbeuge durchgeführt werden. Beachten Sie, dass Ihre Arm- und Griffposition der für die fortgeschrittenen Übungen entspricht.

Totale Körperbeuge

Diese Übung sollten Sie wie die Einfache totale Körperbeuge durchführen. Beachten Sie, dass Ihre Arm- und Griffposition der für die fortgeschrittenen Übungen entspricht.

Seitenbeuge

Diese Übung muss wie die Einfache Seitenbeuge durchgeführt werden. Beachten Sie, dass Ihre Arm- und Griffposition der für die fortgeschrittenen Übungen entspricht.



„Fahrradfahren“

Diese Übung ist nicht für Anfänger geeignet.

Ihr Rücken sollte flach auf dem Boden liegen und Ihr Kopf sollte sich auf der gepolsterten Kopfstütze befinden. Es ist wichtig, dass Ihre Arm- und Griffposition der für die fortgeschrittenen Übungen entspricht. Beginnen Sie diese Übung mit geradeausgestreckten Beinen.



Führen Sie eine Vorwärtsbeuge durch und ziehen/ winkeln Sie Ihr rechtes Bein bis an den Brustkorb an. Atmen Sie dabei aus. Während Sie aus der Vorwärtsposition zurückrollen, atmen Sie ein und ziehen Sie gleichzeitig das linke Bein an. Ihre Beine sollten – während Sie sich vor- und zurückbeugen – eine Fahrrad fahrende Bewegung durchführen. Diese Übung ist sehr anstrengend für Ihre Bauchmuskulatur.

Kerzenposition mit rückwärtigem Abrollen
Diese Übung ist nicht für Anfängere geeignet.

Ihr Rücken sollte flach auf dem Boden liegen und Ihr Kopf sollte sich auf der gepolsterten Kopfstütze befinden. Es ist wichtig, dass Ihre Arm- und Griffposition der für die fortgeschrittenen Übungen entspricht. Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Ihr Rücken zu jeder Zeit flach auf dem Boden liegt. Heben Sie langsam beide Beine an. Ihre Beine sollten leicht gebeugt sein. Bringen Sie Ihre Beine in die Kerzenposition. Bewegen Sie Ihre Beine jetzt in Richtung Brustkorb und Kopf. Achten Sie weiterhin darauf, dass zu jederzeit Ihr Rücken flach auf dem Boden liegt.



Bewegen Sie Ihre Beine jetzt langsam wieder zurück auf den Boden. Während dieser Übung konzentrieren Sie sich darauf, dass Sie Ihre Beine mit der Kraft der Bauchmuskulatur anheben.



5 WARTUNG UND PFLEGE

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben: Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknen Schweiß verunreinigt werden.

5.1 Allgemeine Hinweise

Der Gebrauch Ihres Trainingsgeräts führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Trainingsgerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen. Achten Sie gemäß EN 957-1 Abs. 7c insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Trainingsgeräts durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Trainingsgeräts kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

5.2 Entsorgungshinweise

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

6 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Unsere Produkte unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte dieses Gerät trotzdem nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unsere aufgeführte Serviceadresse zu wenden. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen gilt – ohne, dass dadurch Ihre gesetzlichen Rechte eingeschränkt werden – Folgendes:

1. Garantie- & Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraums von max. drei (3) Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Garantie- & Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. den Austausch des Gerätes beschränkt.
2. Garantie- & Gewährleistungsansprüche müssen jeweils nach Kenntniserlangung unverzüglich erhoben werden. Die Geltendmachung von Garantie- & Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Garantie- & Gewährleistungszeitraums ist ausgeschlossen.
3. Ein defektes Gerät übersenden Sie bitte unter Beifügung des Kassenbons an die Serviceadresse. Bitte fordern Sie dazu bei dem angegebenen Service-Center eine für Sie kostenfreie Abholung an. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Gerätes beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Bitte beachten Sie, dass unsere Garantie- & Gewährleistung bei natürlichem Verschleiß und Abnutzung, bei gewerbsmäßiger Nutzung, bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung, bei Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen, bei Gewaltanwendungen oder bei Eingriffen, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden, erlischt. Vom Garantieumfang nicht (oder nicht mehr) erfasste Defekte am Gerät oder Schäden, durch die die Garantie erloschen ist, beheben wir gegen Kostenerstattung. Dazu senden Sie das Gerät bitte an unsere Serviceadresse.

Ersatzteile

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den nachfolgenden Kontaktmöglichkeiten, vielen Dank:

- per Email an SERVICE@LA-SPORTS.DE
- über unser Kontaktformular unter <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- über WhatsApp Nachricht an 02204 - 304616 (Scannen des nebenstehenden QR-Codes mit Ihrem Smart Phone führt Sie direkt zu einer WhatsApp-Nachricht an unser Service Center)

La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account



Service Center

body coach Service-Center
Rathenastr. 4
51427 Bergisch Gladbach

Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenastr. 4
51427 Bergisch Gladbach

COPYRIGHT © 2024 BY L.A. SPORTS GMBH & CO. KG
ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.