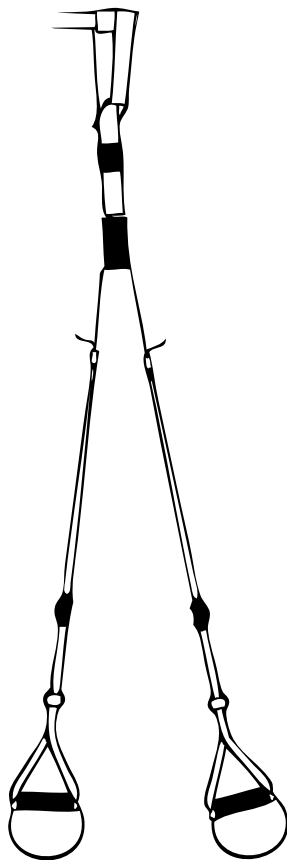


# KETTNER

## KURZANLEITUNG



Art.-Nr.: K-EQ1116-100

FSKEQ1116100.01.02

## ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

### Persönliche Sicherheit

#### ⚠️ GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob die Verwendung für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

#### ⚠️ WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.

#### ⚠️ VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
- + Für eine optimale Verwendung benötigen Sie eine Trainingsfläche von etwa 2,40 x 1,80 m.
- + Trainieren Sie auf einem ebenen, rutschfesten Boden.

#### ▶️ ACHTUNG

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

### Verwendungsort

#### ⚠️ WARNUNG

- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.
- + Um Brände zu vermeiden, stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe oder in Räumen mit hoher Hitze auf (z. B. nahe einer Heizung).

#### ⚠️ VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass um das Gerät ausreichend Freiraum bestehen bleibt.

#### ▶️ ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) geeignet.

### Technische Daten

Artikelgewicht (inkl. Verpackung):	1,01 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	0,91 kg
Verpackungsmaß (L x B x H) ca.:	16 cm x 100 cm x 17,8 cm
Artikelmaß (L x B x H) ca.:	16 – 27 cm x 15 cm x 45 cm
Verwendungsklasse:	H

#### ⓘ HINWEIS

Diese Kurzanleitung liefert Ihnen die wichtigsten Informationen für die Montage. Für die ausführliche Trainingsanleitung geben Sie im Webshop die Artikelnummer im Suchfeld oben ein oder scannen Sie den QR-Code.



### Montage

Der Schlingentrainer kann an verschiedenen Orten befestigt werden.

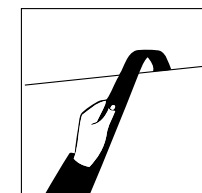
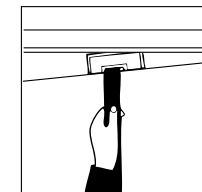
### An der Tür

#### ⚠️ VORSICHT

- + Stellen Sie sicher, dass die Tür robust genug ist, um Ihr Körpergewicht zu tragen. Eine instabile Tür kann während des Trainings zu Verletzungen führen und Sachschäden verursachen.
- + Stellen Sie sicher, dass die Tür nicht eigenständig aufgehen kann.
- + Die Tür darf sich nicht in die Trainingsrichtung öffnen.

1. Platzieren Sie die Türhalterung des Schlingentrainers in der Mitte der Tür.
2. Schließen Sie die Tür.

Der Schlingentrainer ist fest.



# SCHLINGENTRAINER

## Im Freien

Der Schlingentrainer kann an robusten Rahmen eingehakt werden.

### ⚠ VORSICHT

Stellen Sie sicher, dass der Rahmen robust genug ist, um Ihr Körpergewicht zu tragen.

### 📌 HINWEIS

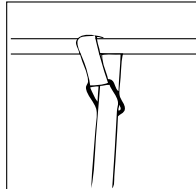
- + Wenn Sie den Schlingentrainer an der Decke befestigen möchten, dann nutzen Sie den Haken des Schlingentrainers.
- + Der Schlingentrainer sollte 2,10 m bis 2,75 m über dem Boden hängen.

## Montage an hohen Geländern

1. Montieren Sie den Schlingentrainer an einem Rahmen.
2. Haken Sie den Karabinerhaken an dem Band des Schlingentrainers ein.

3. Um den Schlingentrainer zu sichern, ziehen Sie an dem Band.

*Der Schlingentrainer ist fest.*



## Montage an niedrigen Geländern

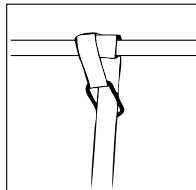
1. Wickeln Sie den Schlingentrainer mehrmals um einen Rahmen.

### 📌 HINWEIS

Je öfter der Schlingentrainer gewickelt wird, desto kürzer wird das Band.

2. Haken Sie den Karabinerhaken an dem Band des Schlingentrainers ein.
3. Um den Schlingentrainer zu sichern, ziehen Sie an dem Band.

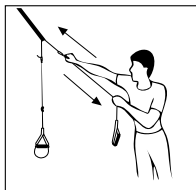
*Der Schlingentrainer ist fest.*



## Länge anpassen

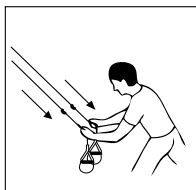
### Kürzer

1. Um den Schlingentrainer zu kürzen, drücken Sie den Riemen herunter und ziehen Sie das graue Band nach oben in die entgegengesetzte Richtung.
2. Wiederholen Sie den Schritt auf der anderen Seite.



### Länger

1. Um den Schlingentrainer zu verlängern, ziehen Sie beide Riemen herunter.



## Garantiehinweise

Trainingsgeräte von Kettler® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

### Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf der jeweiligen Produktseite.

Die genauen Garantiebedingungen entnehmen Sie bitte der Webseite zu Ihrem Kettler®-Gerät.

## Pflege, Wartung und Lagerung

### ⚠ WARNUNG

Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.

1. Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen weichen Tuch.
2. Lagern Sie das Gerät in dem mitgelieferten Karton in einer trockenen Umgebung.

## Entsorgung

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für Recycling abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

## Kontakt

### DE TECHNIK

☎ +49 4621 4210-900

✉ [technik@fitshop.de](mailto:technik@fitshop.de)

### SERVICE

☎ 0800 20 20277 (kostenlos)

✉ [info@fitshop.de](mailto:info@fitshop.de)

### UK CUSTOMER SUPPORT

☎ 00800 2020 2772

+494621 4210 944

✉ [info@fitshop.co.uk](mailto:info@fitshop.co.uk)

### FR TECHNIQUE & SERVICE

☎ +33 (0) 189 530984

+49 4621 42 10 933

✉ [info@fitshop.fr](mailto:info@fitshop.fr)

### DK TEKNIK OG SERVICE

☎ 80 90 16 50

+49 4621 4210-945

✉ [info@fitshop.dk](mailto:info@fitshop.dk)

### ES TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

☎ 938 805 790

✉ [info@fitshop.es](mailto:info@fitshop.es)

### BE TECHNIQUE & SERVICE

☎ 02 732 46 77

+49 4621 4210 933

✉ [info@fitshop.be](mailto:info@fitshop.be)

### NL TECHNISCHE DIENST & SERVICE

☎ +31 172 619961

✉ [service@fitshop.nl](mailto:service@fitshop.nl)

### AT TECHNIK & SERVICE

☎ 0800 20 20277 (kostenlos)

+49 4621 42 10-0

✉ [info@fitshop.at](mailto:info@fitshop.at)

### CH TECHNIK & SERVICE

☎ 0800 202 027

+49 4621 42 10-0

✉ [info@fitshop.ch](mailto:info@fitshop.ch)

### PL DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

☎ 22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

✉ [info@fitshop.pl](mailto:info@fitshop.pl)

### INT TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

☎ +49 4621 4210-944

✉ [service-int@fitshop.de](mailto:service-int@fitshop.de)