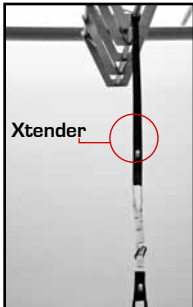




WICHTIGE SICHERHEITS- INFORMATIONEN

(B) Hohe Befestigungspunkte:



1. Wickeln Sie den Xtender um den Befestigungspunkt, und führen Sie die kleine Schleife des Xtender durch dessen große Schleife (Ankerstichkonfiguration).
2. Ziehen Sie fest an der kleinen Schleife, um den Xtender am Befestigungspunkt zu sichern.
3. Verwenden Sie die kleine Schleife als neuen Befestigungspunkt.

(C) Alternative Befestigung für vertikale Befestigungspunkte mit einem Umfang von weniger als 35 cm:



Wickeln Sie den Xtender mindestens zweimal um die Stange. Führen Sie die kleine Schleife durch das Ende der großen Schleife. Ziehen Sie fest an der kleinen Schleife, um den Xtender sicher an der Stange zu befestigen. Verwenden Sie die kleine Schleife als neuen Befestigungspunkt.

Wählen Sie stets einen stabilen und sicheren Befestigungspunkt, der Ihr Körpergewicht tragen kann. Achten Sie vor jedem Training auf Folgendes:

- Unterziehen Sie TRX, Xtender und Befestigungspunkt einer gründlichen Prüfung. Ersetzen Sie verschlissene Komponenten oder Komponenten, die nicht mehr sicher sind, sofort.
- Vergewissern Sie sich, dass der TRX sicher befestigt ist. Prüfen Sie, ob die Montage dem Gewicht standhält, indem Sie fest am TRX ziehen.
- Ein Missachten dieser Richtlinien kann zu Verletzungen führen!

Passen Sie auf, und trainieren Sie umsichtig!

Der Benutzer trägt das Risiko und haftet für die Benutzung dieses Produkts.

DOWNLOAD

Español Italiano
Deutsch Français



www.fitnessanywhere.com/manuals

Haftungshinweis

Die Informationen in diesen Montageanweisungen werden ohne Mängelgewähr und ohne Garantie bereitgestellt. Obwohl die Informationen in diesem Handbuch sorgsam vorbereitet wurden, übernimmt Fitness Anywhere weder für Einzelpersonen noch für juristische Personen Haftung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anleitungen in diesem Handbuch entstehen oder angeblich entstehen.

Mit dem TRX® Xtender™ können Sie den TRX® Suspension Trainer™ sicher an höheren Befestigungspunkten wie Bäumen und Stangen befestigen (mehr als 2,70 m über dem Boden). Xtender eignen sich auch hervorragend, um den TRX fest an vertikalen Stangen mit einer glatten Oberfläche zu befestigen.

Vergrößern Sie die Länge, indem Sie zwei oder mehr Xtender zusammen verwenden:

Führen Sie die kleine Schleife des ersten Xtender durch die kleine Schleife des zweiten Xtender. Führen Sie sie dann zurück durch die große Schleife des ersten Xtender (Ankerstichkonfiguration). Ziehen Sie die kleine Schleife des ersten Xtender und die große Schleife des zweiten Xtender fest in entgegengesetzte Richtungen. Dadurch werden beide Xtender sicher miteinander verbunden. Folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen zum Befestigen eines längeren, kombinierten Xtender.

(A) Vertikale Befestigungspunkte:



- Verwenden Sie einen Xtender für Befestigungspunkte mit einem Umfang von weniger als 63 cm.

- Verwenden Sie zwei oder mehrere kombinierte Xtender für größere Befestigungspunkte.

A1. Führen Sie den gelben TRX® Suspension Anchor™ (mit der Seite mit dem Karabiner voran) durch die kleine Schleife des Xtender.

A2. Wickeln Sie den Xtender um den Befestigungspunkt, bis der Xtender in seiner gesamten Länge genutzt wurde. Der Xtender sollte mindestens eineinhalbmahl um den Befestigungspunkt gewickelt werden. Führen Sie den Karabiner durch die große Schleife des Xtender.

A3. Klicken Sie den Karabiner um das Band des Suspension Anchor ein.

4. Ziehen Sie fest am Suspension Anchor, um die Schleifen des Xtender zusammenzuziehen, damit der Xtender sicher am Befestigungspunkt befestigt ist.

5. Passen Sie die Höhe des Suspension Anchor an, indem Sie die Spannung am Suspension Anchor lösen und die Anchor-/Xtender-Einheit nach oben oder nach unten verschieben. Wiederholen Sie Schritt 4, um die Einheit wieder zu sichern.

(Fortsetzung auf der Rückseite)