

HOMESPORT.DE

just best fitness
AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

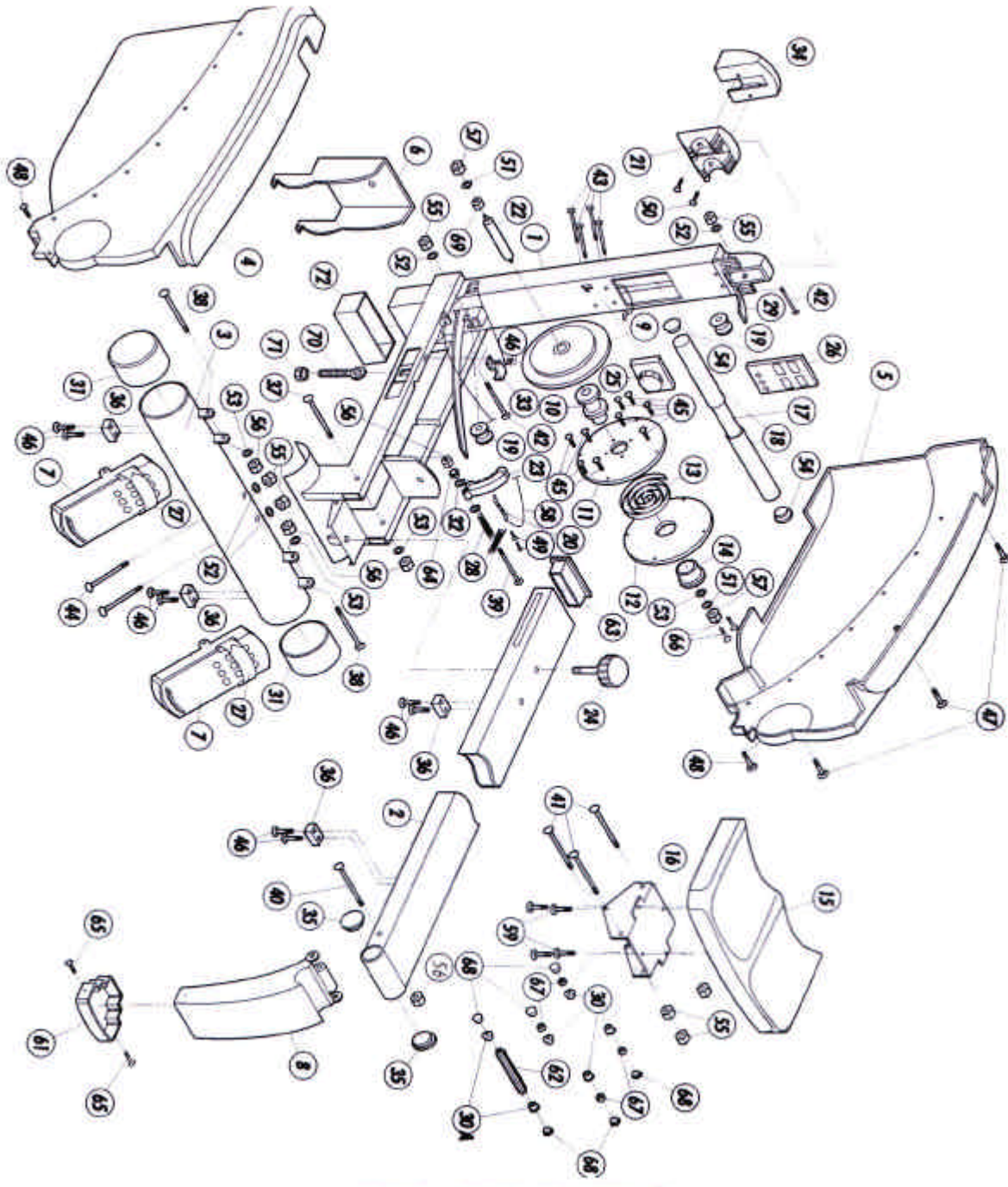
Rudergerät „RG1“



Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	3
2. TEILELISTE	4
3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN	6
4. VOR DEM AUFBAU	8
5. AUFBAUANLEITUNG.....	9
6. KÖRPERPOSITION BEIM RUDERN.....	13
7. COMPUTERBEDIENUNG	14
8. PROBLEMBEHEBUNG	16
9. TRAININGSANLEITUNG.....	18
10. GARANTIEBEDINGUNGEN.....	23

1. Explosionszeichnung



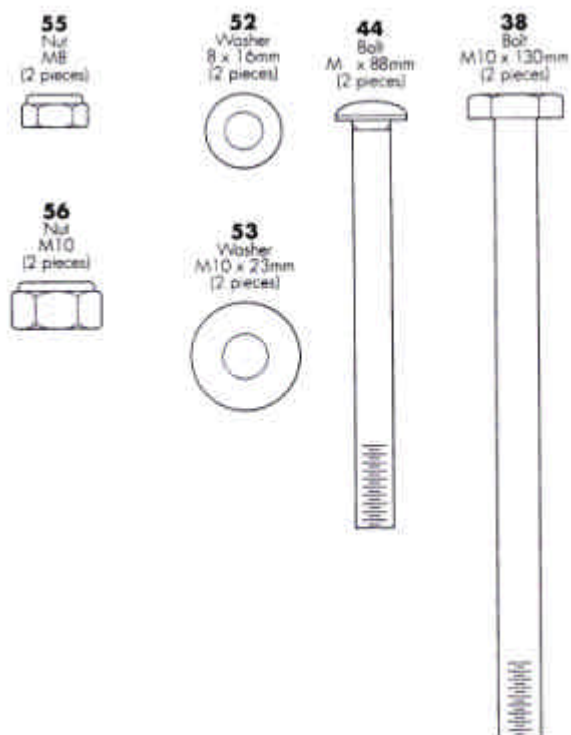
EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.

2. Teileliste

2.1 TEILELISTE (Auswahl)

Eine Übersicht der Teile, die Sie für die noch durchzuführenden Aufbausritte benötigen, haben wir hier zusammengestellt:

Nr.	Beschreibung	Menge
55	Mutter M8	2
52	Unterlegscheibe M8 x 16mm	2
56	Mutter M10	2
53	Unterlegscheibe M10 x 23mm	2
44	Bolzen M8 x 88mm	2
38	Bolzen M10 x 130mm	2



Anmerkung: Außerdem gehören zu den Teilen, die Sie für den abschließenden Zusammenbau noch benötigen, 2 Fußriemen (27) und zwei Inbusschlüssel. Die für Aufbausritt 2 benötigte Fixierschraube (24) ist bereits ab Werk in den Rahmen geschraubt.

2.2 TEILELISTE (gesamt)

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Hauptrahmen	1	36	Stabilisatorpolster	4
2	Ruderschiene	1	37	Bolzen M10 x 175	1
3	Stabilisator	1	38	Bolzen M10 x 130	2
4	Linke Gehäuseabdeckung	1	39	Bolzen M12 x 148	1
5	Rechte Gehäuseabdeckung	1	40	Bolzen M10 x 126mm	1
6	Vordere Gehäuseabdeckung	1	41	Bolzen M8 x 133mm	3
7	Fußstütze	2	42	Bolzen M8 x 46mm	2
8	Hintere Stütze	1	43	Schraube M4 x 60mm	4
9	Schwungrad	1	44	Bolzen M8 x 88mm	2
10	Seilrad	1	45	Schraube M3 x 20mm	9
11	Linke Spiralfederabdeckung	1	46	Schraube M4 x 16mm	10
12	Rechte Spiralfederabdeckung	1	47	Metallschraube 4 x 20mm	3
13	Spiralfeder	1	48	Metallschraube 4 x 25mm	2
14	Abstandhalter	1	49	Bolzen 5 x 10mm	2
15	Sitz	1	50	Schraube 6 x 20mm	2
16	Sitzstütze	1	51	Unterlegscheibe 10 x 23mm	2
17	Handgriffstange	1	52	Unterlegscheibe 8 x 16mm	4
18	Handgriffe	2	53	Unterlegscheibe 10 x 23mm	4
19	Rolle	2	54	r1" Endkappe	2
20	Spiralfederträger	1	55	Mutter M8	7
21	Handgriffhalterung	1	56	Mutter M10	4
22	Welle	1	57	Mutter 3/8"	2
23	Magnetsatz	8	58	Kabelsatz	1
24	Fixierschraube	1	59	Bolzen M6 x 15mm	4
25	Spannschraube	1	61	Endkappe hintere Stütze	1
26	Computer	1	62	Kunststoffabstand	1
27	Fußriemen	2	63	Endkappe 50 x 100mm	1
28	Feder	2	64	Stahlmuffe r15mm	1
29	Riemen	1	65	Schraube M4 x 12mm	2
30	Obere Rolle	4	66	Metallschraube 5 x 11mm	2
30A	Untere Rolle	2	67	Halslager	4
31	Fußrolle	2	68	Rollenkappe	6
32	r10mm Plastikmuffe	2	69	Mutter 3/8" x 5T	1
33	Sensor	1	70	Einstellbolzen M6	1
34	Rollengehäuse	2	71	Mutter M6	1
35	r60mm Endkappe Ruderschiene	2	72	Endkappe vordere Stütze	1

3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-1/5 H Klasse A** (Eignung für therapeutische Zwecke) und ist TÜV/GS geprüft.

Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 115 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 115 Kg geeignet.** Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

Sicherheitshinweise

Das **Rudergerät „RG1“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte die folgenden Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person montiert werden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Rudergerät benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung und feste Schuhe.
- Trainieren Sie nicht in Räumen, in denen Aerosole (Spray) benutzt wurden.
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Das Trainingsgerät hat eine maximale Belastung von 115 kg.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Bitte beachten Sie!

Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

4. Vor dem Aufbau

Öffnen Sie die Kartons:

Sie können jetzt die Kartons Ihres neuen Trainingsgeräts öffnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollzählig sind. Überprüfen Sie die Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile in der richtigen Anzahl mitgeliefert wurden. Sollten Teile fehlen, oder sollten Sie Probleme bei der Montage haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Legen Sie das nötige Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit der Montage des Trainingsgeräts beginnen, legen Sie bitte alle für die Montage nötigen Werkzeuge bereit. So erfolgt der Aufbau schneller und einfacher.

Sorgen Sie für ausreichend Platz:

Schaffen Sie ausreichend Platz, um die Montage des Trainingsgeräts ordnungsgemäß durchführen zu können. Vergewissern Sie sich, dass sich nichts in der Nähe befindet, durch das während des Aufbaus Verletzungen oder Gefahren entstehen könnten. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz für den unbehinderten Betrieb des Trainingsgeräts vorhanden ist, nachdem Sie das Gerät vollständig montiert haben.

Maximale Belastbarkeit:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine maximale Gewichtsbelastung von 115 kg gilt. **Wenn Ihr Körpergewicht mehr als 115 kg beträgt, empfehlen wir Ihnen, dieses Produkt nicht zu benutzen. Wenn das Gewicht des Nutzers die maximale Belastbarkeit des Produktes überschreitet, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen.** Das Produkt ist nicht für Personen ausgelegt, deren Körpergewicht die maximale Belastbarkeit überschreitet.

5. Aufbauanleitung

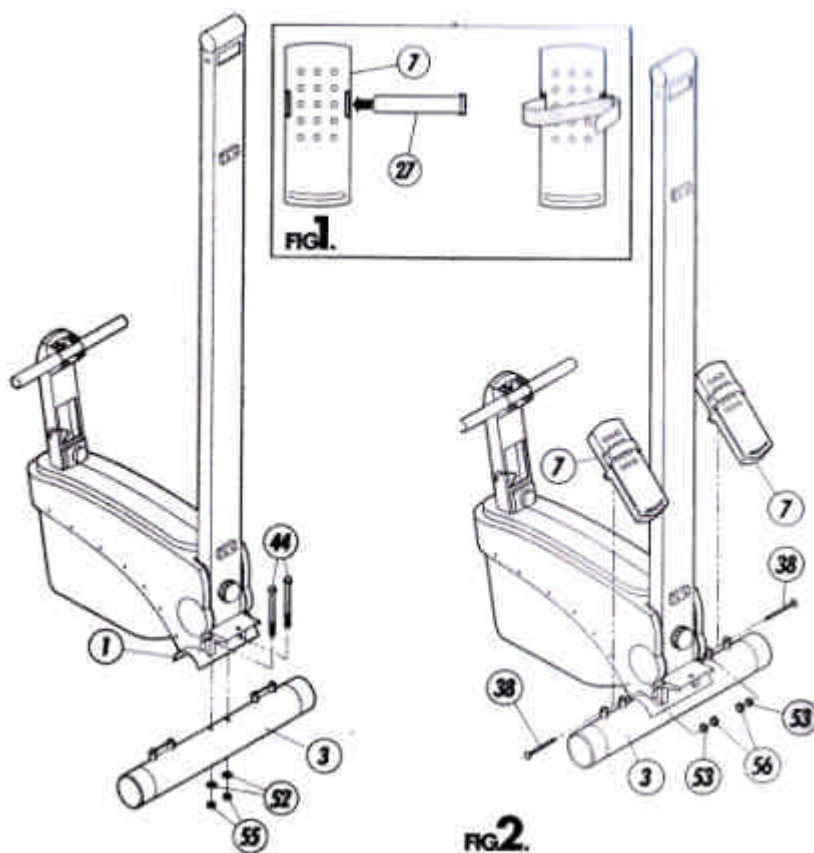
Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Rudergeräts „RG1“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

Schritt 1

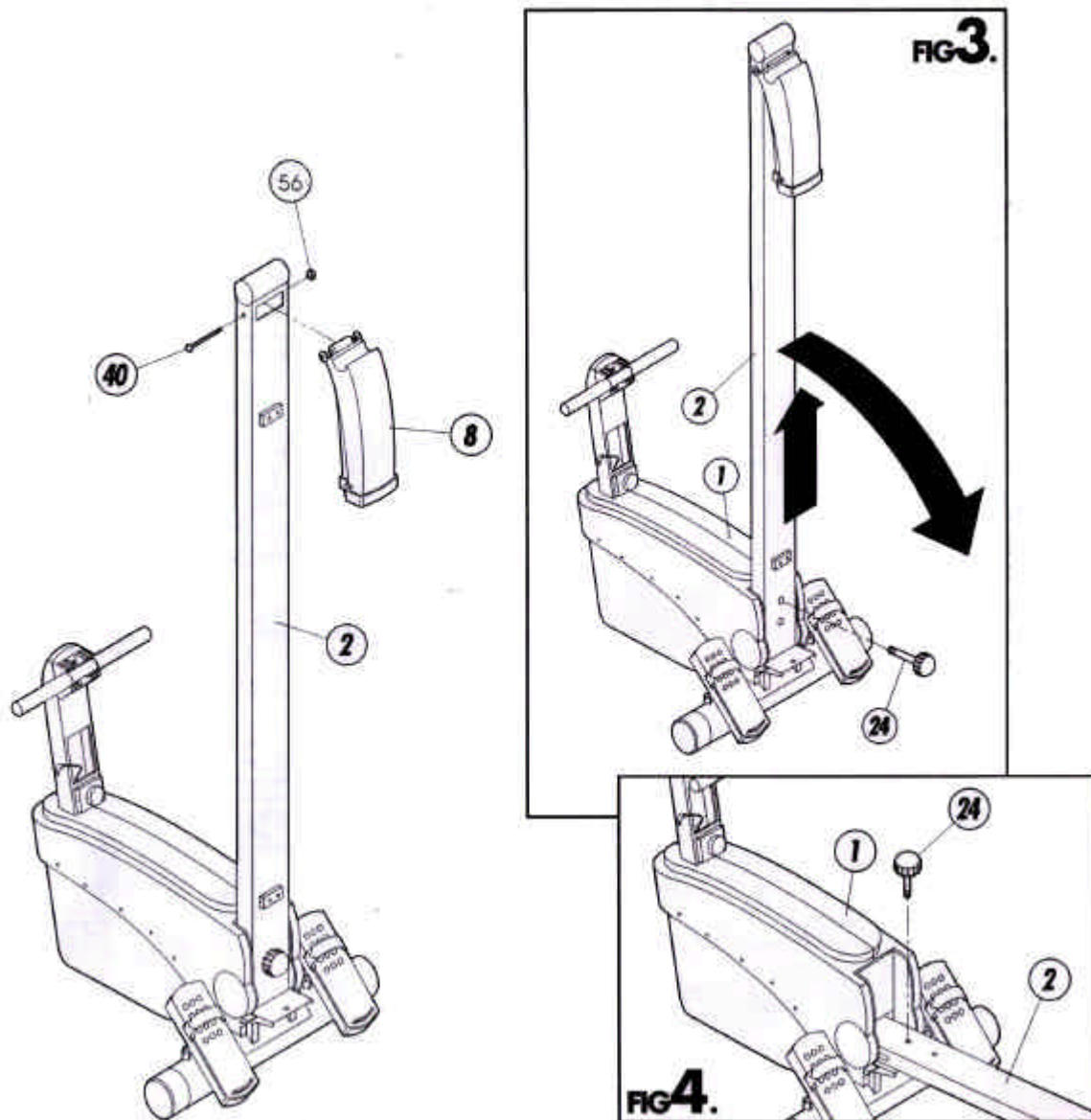


Fixieren Sie den **Stabilisator (3)** am **Haupttrahmen (1)** mithilfe von **2x Bolzen (44)**, **2x Unterlegscheiben (52)** und **2x Muttern (55)**.

Schieben Sie den **Fußriemen (27)** durch die Ösen der Fußstütze (**7**). Wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Fußstütze.

Fixieren Sie die **Fußstütze (7)** an dem **Stabilisator (3)** mithilfe von **1x Bolzen (38)**, **1x Unterlegscheibe (53)** und **1x Mutter (56)**. Wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Fußstütze.

Schritt 2

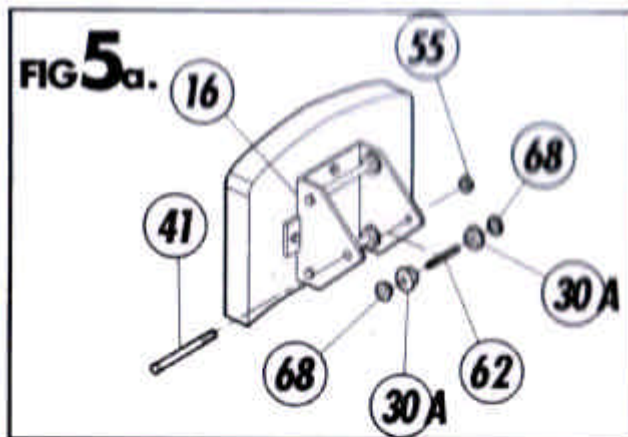


Fixieren Sie die hintere **Stütze (8)** an der **Ruderschiene (2)** mithilfe von **1x Bolzen (40)** und **1x Mutter (56)**.

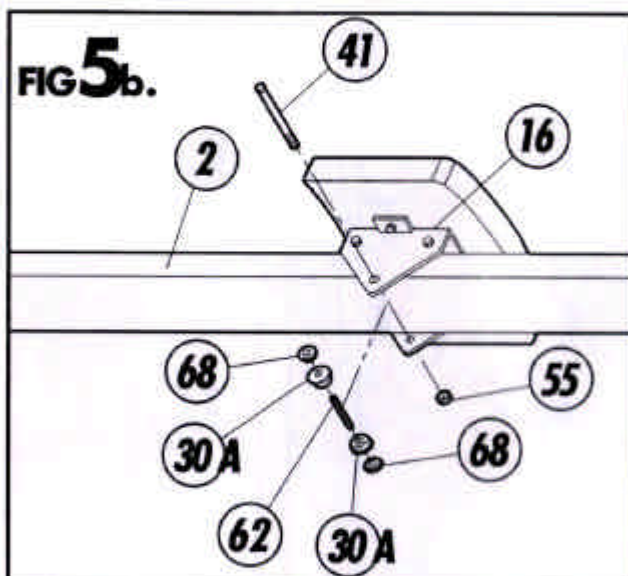
Nehmen Sie die **Fixierschraube (24)** aus dem **Hauptrahmen (1)**. Heben Sie die **Ruderschiene (2)** leicht an, und bringen Sie sie in eine waagerechte Position, um das Rudergerät auseinander zu klappen.

Schieben Sie die **Ruderschiene (2)** in den **Hauptrahmen (1)**, und fixieren Sie sie mithilfe der **Fixierschraube (24)**.

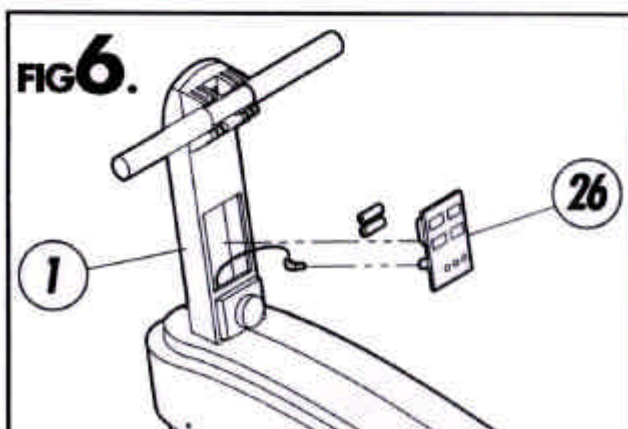
Schritt 3



Nehmen Sie die **Unteren Rollen (30A)**, den **Bolzen (41)**, den **Abstand (62)**, die **Mutter (55)** und die **Rollenkappen (68)** aus der **Sitzstütze (16)**.



Schieben Sie die **Sitzstütze (16)** über die **Ruderschiene (2)** und setzen Sie die **Unteren Rollen (30A)** den **Bolzen (41)**, den **Abstand (62)**, die **Mutter (55)** und die **Rollenkappen (68)** wieder ein.



Legen Sie **2 AA-1,5V-Batterien** (im Lieferumfang enthalten) in den **Computer (26)** ein. Stecken Sie das **Computerkabel** in den **Computer (26)**. Setzen Sie den **Computer** in die dafür vorgesehene Öffnung des **Hauptrahmens (1)**.

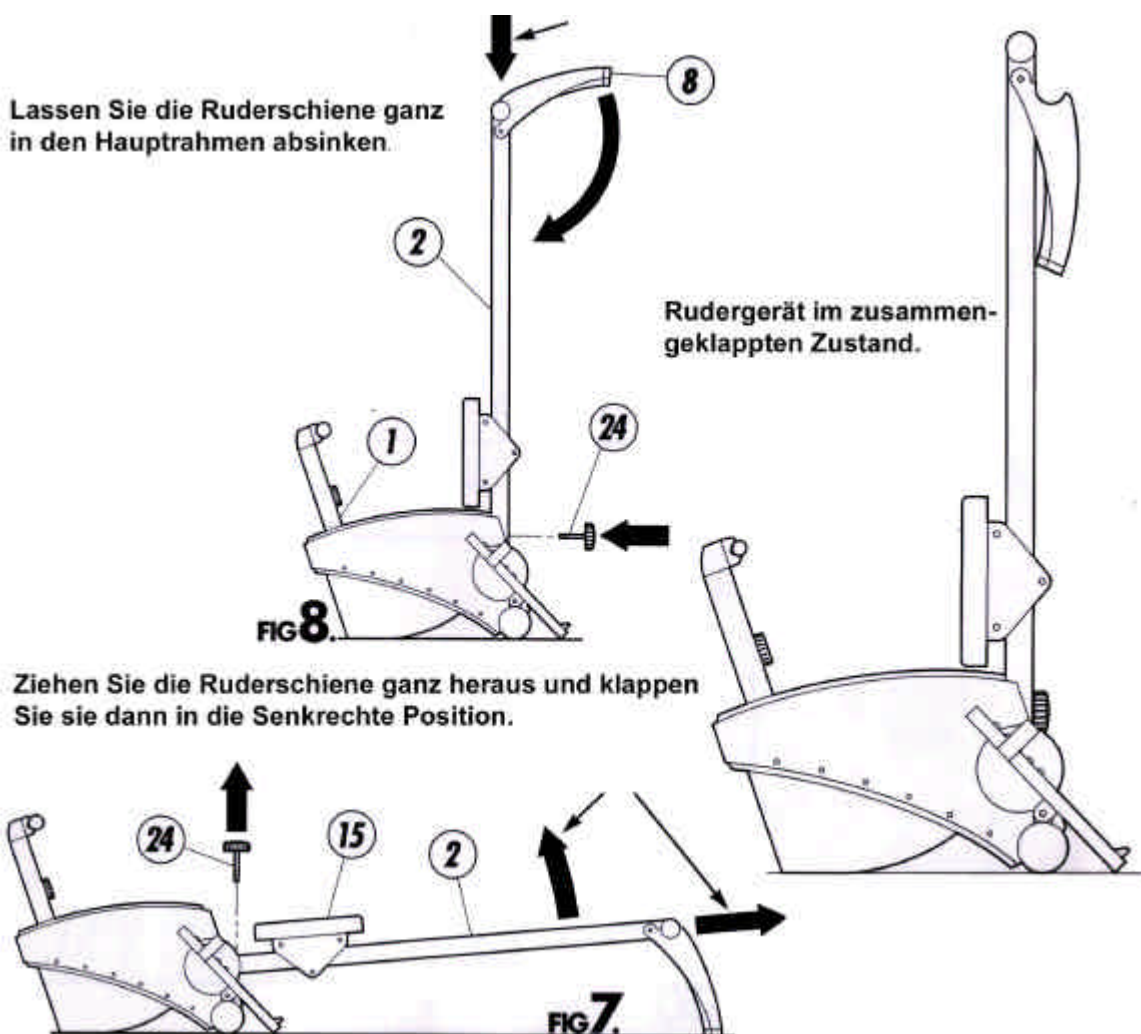
Ihr Rudergeät RG1 ist jetzt vollständig

Zusammenklappen des Rudengeräts

Um Ihr Ruderggerät Zusammenzuklappen müssen Sie zunächst die **Fixierschraube (24)** entfernen. **ACHTUNG:** Schieben Sie den Sitz auf der **Ruderschiene (2)** ganz nach vorne! Ziehen Sie die **Ruderschiene (2)** aus dem **Hauptrahmen (1)** und klappen Sie sie senkrecht nach oben.

Senken Sie die **Ruderschiene (2)** aus der senkrechten Position ganz in den **Hauptrahmen (1)** ab und fixieren Sie die Ruderschiene in ihrer Position mit der **Fixierschraube (24)**.

Wenn Sie das Ruderggerät Aufklappen möchten, führen Sie diese Schritte einfach in umgekehrter Reihenfolge aus.

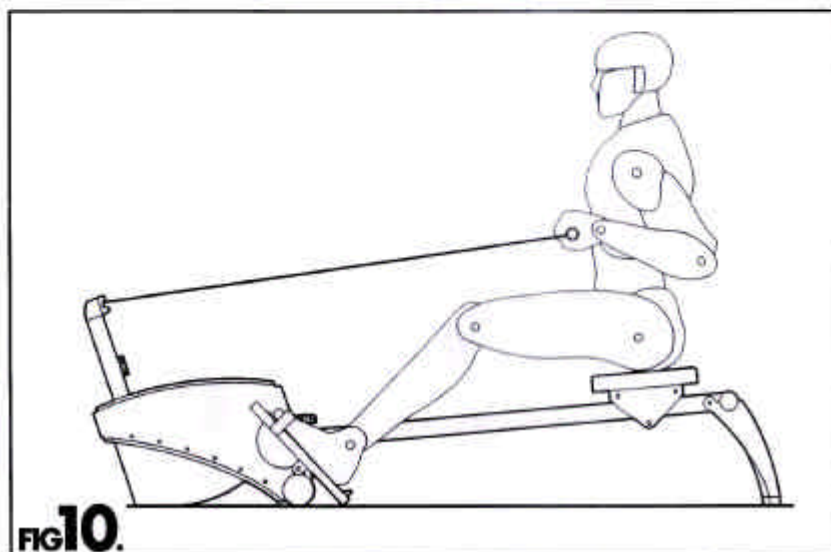
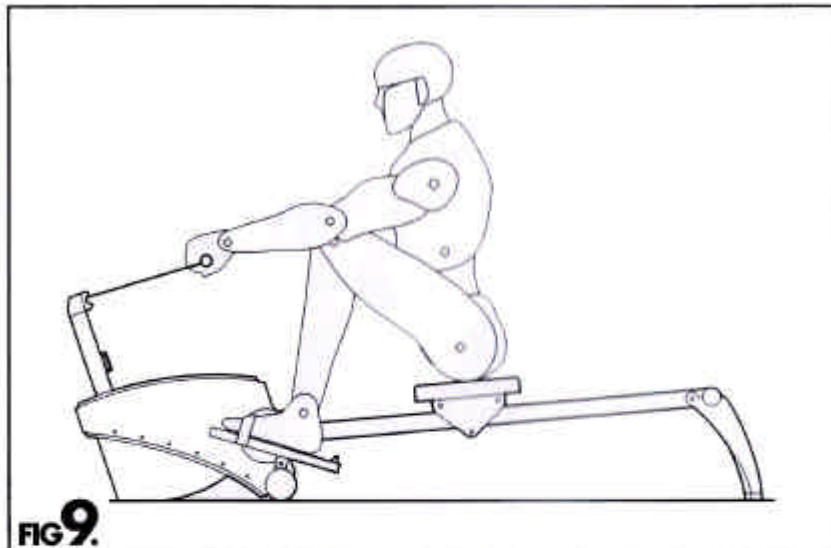


6. Körperposition beim Rudern

Beginnen Sie das Training mit dem Rudergerät, indem Sie sich auf den Sitz setzen, die Füße auf die Fußstützen stellen und Ihre Knie anwinkeln. Beugen Sie sich leicht nach vorne und greifen Sie den Handgriff mit ausgestreckten Armen.

Strecken Sie Ihre Beine in einer gleichmäßigen, fließenden Bewegung, und ziehen Sie gleichzeitig Ihre Arme zur Brust. Um Verletzungen zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beine nicht vollständig zu strecken und sich nicht zu weit nach hinten zu lehnen.

Kehren Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück und beginnen Sie den Bewegungsablauf von vorne.



7. Computerbedienung



FUNKTIONSTASTEN:

ZEIT:

Normaler Modus: Die Trainingszeit wird von „0“ auf bis zu 00:99:59 raufgezählt.

Countdown-Modus: Die Zeit läuft von dem vom Benutzer eingestellten Wert in Schritten von je 1 Sekunde auf „0“ runter.

GESCHWINDIGKEIT:

Zeigt die Geschwindigkeit in Kilometer pro Stunde (km/h) mit einer Nachkommastelle an.

DISTANZ:

Normaler Modus: Die Entfernung wird von „0“ auf bis zu 99,99 Kilometer (km) raufgezählt.

Countdown-Modus: Die Entfernung läuft von dem vom Benutzer eingestellten Wert in Schritten von je 0,1 km auf „0“ runter.

KALORIEN:

Normaler Modus: Der Kalorienverbrauch beim Training wird auf bis zu 999 Kalorien raufgezählt.

Countdown-Modus: Die Kalorienzahl läuft von dem vom Benutzer eingestellten Wert in Schritten von je einer Kalorie auf „0“ runter. Bei den Angaben handelt es sich um einen Richtwert für den Benutzer, der in einigen Fällen von der tatsächlich verbrauchten Kalorienzahl leicht abweichen kann. Diese Angabe eignet sich nicht für medizinische Zwecke.

PULS (falls bautechnisch vorhanden):

Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings an. Befestigen Sie dafür den Ohrclip vor dem Training an Ihrem linken Ohrfläppchen. Für eine möglichst präzise Messung empfehlen wir Ihnen, Ihr Ohrfläppchen vor dem Befestigen des Clips etwas 15 Mal zwischen Daumen und Zeigefinger zu reiben.

Puls-Obergrenze festlegen: Drücken Sie **MODUS**, um in den Einstellungsmodus für die Puls-Obergrenze zu gelangen. Stellen Sie nun die von Ihnen gewünschte maximale Herzfrequenz ein. Sobald Ihr Puls beim Training diesen Wert überschreitet, ertönt ein „Piep-Ton“, um Sie darauf hinzuweisen, dass Sie Ihre Puls-Obergrenze erreicht haben.

Puls-Untergrenze festlegen: Drücken Sie **MODUS**, um in den Einstellungsmodus für die Puls-Untergrenze zu gelangen. Stellen Sie nun die von Ihnen gewünschte minimale Herzfrequenz ein. Sobald Ihr Puls beim Training diesen Wert unterschreitet, ertönt ein „Piep-Ton“, um Sie darauf hinzuweisen, dass Sie Ihre Puls-Untergrenze erreicht haben.

8. Problembesebung

Das Display des Computers zeigt nichts an:

Es findet keine oder nur eine unzureichende Stromversorgung statt. Überprüfen Sie die Kontakte und / oder erneuern Sie die Batterien.

Im Display des Computers werden keine Werte angezeigt:

Das Signal von der Sensorkontaktfeder kann nicht empfangen werden. Überprüfen Sie die beiden Steckerstifte: Die beiden goldfarbenen Stifte dürfen nicht verbogen sein. Wenn ein Stift länger als der andere ist, können keine Werte übertragen werden.

Der Computer zählt die Ruderschritte nicht:

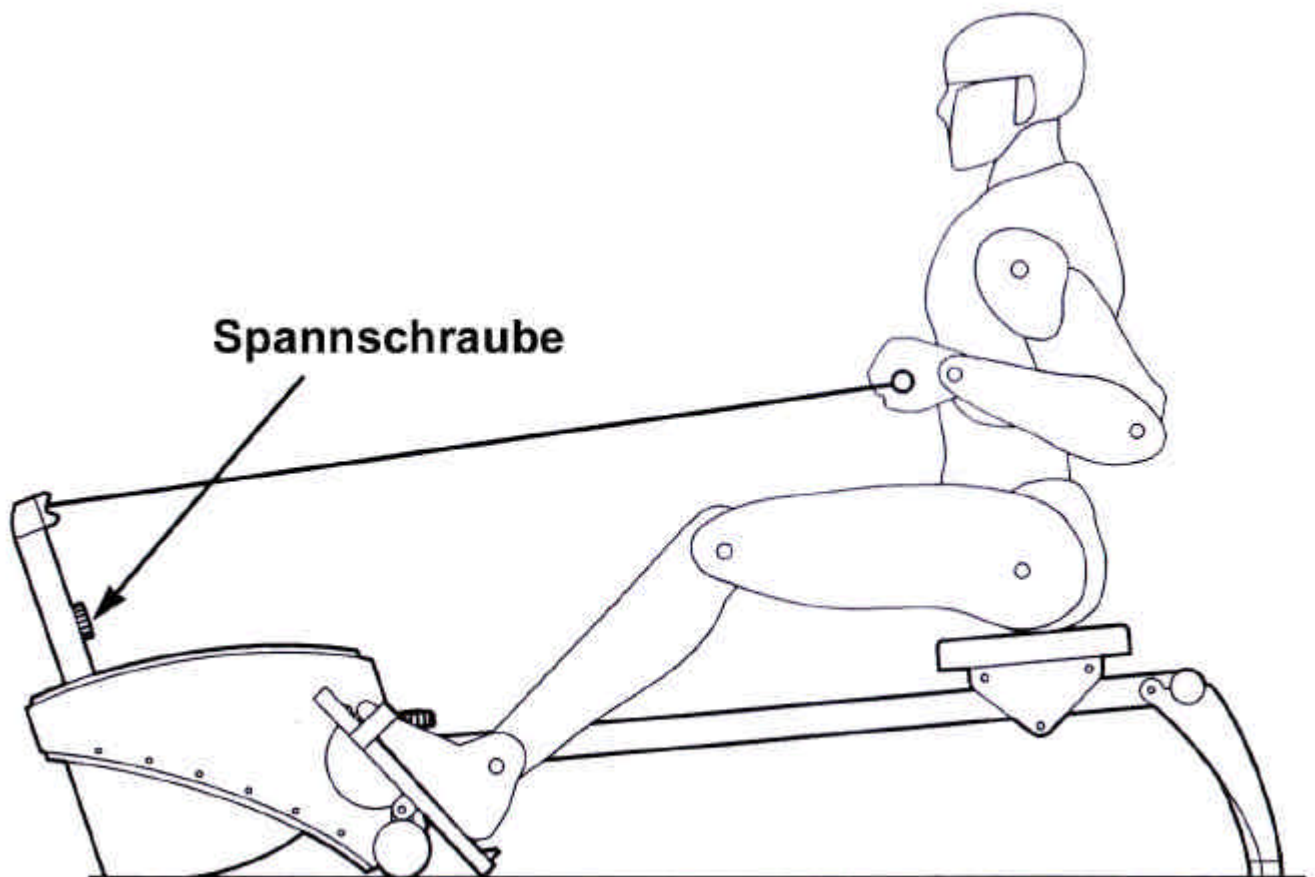
Die Sensorkontaktfeder kann keinen Kontakt zu dem Magneten herstellen. Stellen Sie sicher, dass der Kontakt zwischen der Sensorkontaktfeder und dem Magneten durch nichts behindert wird.

Anmerkung:

1. Wenn Sie **EINSTELLEN** 2 Sekunden lang gedrückt halten, können Sie die Werte schneller einstellen.
2. Wenn Sie **ZURÜCKSETZEN** 5 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt.
3. Die Stromversorgung für den Computer wird eingeschaltet, sobald Sie eine Taste drücken oder anfangen zu rudern.
4. Im den Displays Geschwindigkeit und Distanz kann der Wert nur entweder in Kilometern (km) oder in Meilen (ml) angegeben werden.
5. Wenn Sie 4 Minuten lang keine Eingabe vornehmen, schaltet sich der Computer automatisch ab. Alle Werte werden dabei bis zum nächsten Zugriff gespeichert. Wenn Sie neue Batterien einsetzen, werden alle Werte gelöscht.

Einstellen des Widerstands:

Während des Trainings können Sie den Widerstand des Schwungrads einstellen. Drehen Sie dafür an der Spannschraube.



9. Trainingsanleitung

WARNUNG:

Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Trainings oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:

Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kaum Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

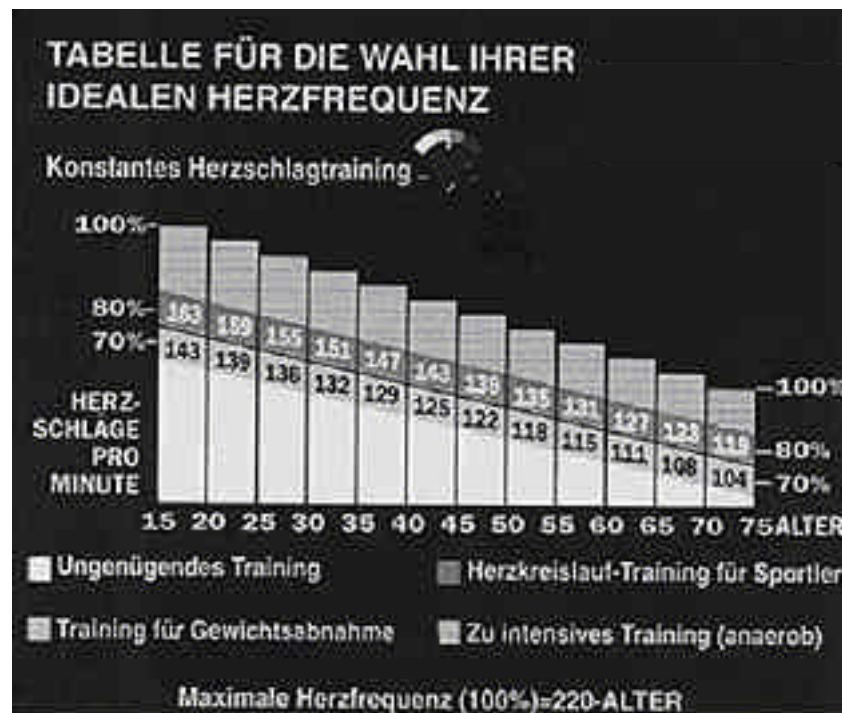
- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls. Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.

Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln:

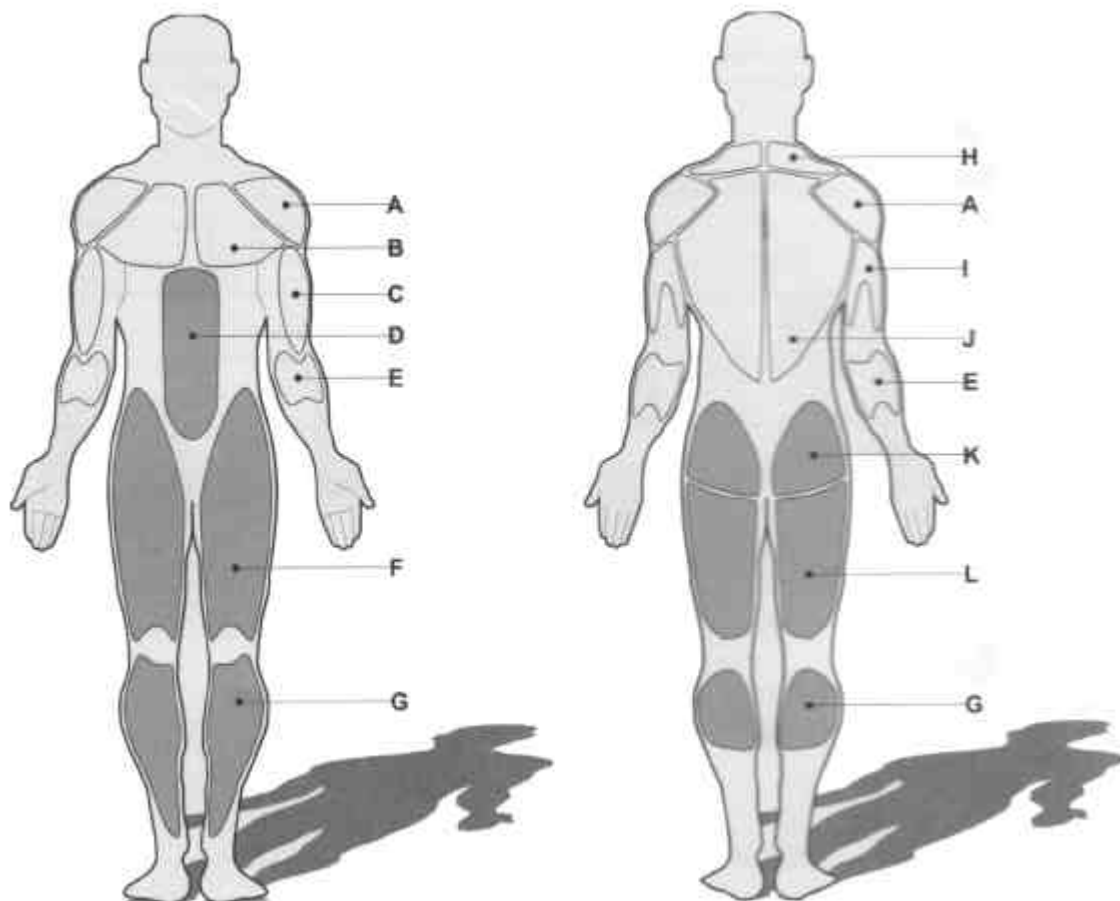


Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzens trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

Die wichtigsten Muskelgruppen:

Das Training mit dem „Z-FIT1“ kräftigt in erster Linie die hier aufgeführten Muskelgruppen (in der Zeichnung grau markiert):



Schultermuskulatur
 Bizepsmuskulatur
 Unterarmmuskulatur

A
 C
 E

Wadenmuskulatur
 Trizepsmuskulatur
 Pomuskulatur

G
 I
 K

B
 D
 F

Brustmuskulatur
 Bauchmuskulatur
 Quadrizeps (Vordere
 Oberschenkelmuskulatur)

H
 J
 L

Trapezius (Nackenmuskulatur)
 Rückenmuskulatur
 Beinbizeps (hintere
 Oberschenkelmuskulatur)

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
2. Trainingsphase:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training
3. Abkühlphase:
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.



Kopfrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihre Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



10. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten. Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurück.



Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: <http://www.homesport.de>