

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang	1
Auf einen Blick	1
Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Montage	4
Gerät aufstellen	4
Tipps für ein gesundes Training	4
Vor dem Training	5
Benutzung	5
Nach dem Training	6
Reinigung und Aufbewahrung	7
Entsorgung	7
Technische Daten	8

LIEFERUMFANG

- Rückentrainer 1 x
- Gummiseil, kurz, inkl. Haken 2 x
- Gummiseil, lang, inkl. Haken 2 x
- Armlehne inkl. Befestigungsschraube 2 x
- Feststellschraube 1 x
- Sicherungsstift 1 x
- Gebrauchsanleitung 1 x

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen.

Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!

AUF EINEN BLICK

(Bild A)

- 1 Griffbügel
- 2 Sitz
- 3 Armlehne, links
- 4 Rahmen
- 5 Spreizsicherung
- 6 Gummiseil, lang
- 7 Gummiseil, kurz
- 8 Beinablage
- 9 Verbindungsstück (für Beinablage)
- 10 Armlehne, rechts

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für den MAXXMEE Rückentrainer entschieden hast. Er ist ebenso schnell aufgestellt wie einfach zu benutzen. Winkel einstellen, hinsetzen und „sich hängen lassen“: Durch die Neigung wird die Wirbelsäule gestreckt. Der praktische Rückentrainer eignet sich aber auch für zahlreiche Übungen zur Stärkung der Rücken-, Rumpf-, Bauch- und Beinmuskulatur. Die Workouts sind für jeden machbar, unabhängig vom Alter und Fitness-Level. Nach dem Training ist der Rückentrainer schnell wieder zusammengeklappt und platzsparend verstaut.

Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: www.dspro.de/kundenservice

Wir wünschen dir viel Freude an deinem MAXXMEE Rückentrainer.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

SYMBOLE



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!

SIGNALWÖRTER

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist zum Trainieren der Muskulatur in Rücken, Bauch, Rumpf und Beinen sowie zur Streckung der Wirbelsäule bestimmt. Es ist für eine Benutzung im Sitzen vorgesehen.
- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Das Gerät ist bis maximal 120 kg belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.

- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher das Gerät **vor jeder Inbetriebnahme** auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.) überprüfen. Dabei insbesondere auf verschleißanfällige Teile wie z. B. die Gummiseile, achten. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Das Gerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen

und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.

- Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Das Befestigungs- und Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Das Gerät auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufstellen.
- Beim Aufstellen und Zusammenklappen des Gerätes Finger von beweglichen Teilen fernhalten. Es besteht Klemmgefahr.
- Falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, können diese die Bewegung des Benutzers behindern.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät schützen vor: extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit, Nässe, direkter Sonneneinstrahlung und Stößen.
- Den Sitz vor scharfen und spitzen Gegenständen schützen.

MONTAGE

Dieser Montageanleitung Schritt für Schritt folgen, um Fehler beim Aufbau und der späteren Anwendung zu vermeiden.

1. Den Rahmen (4) auseinanderziehen und die Spreizsicherung (5) mit der Feststellschraube an den hinteren Teil des Rahmens schrauben (Bild B).
2. Erst die Lehne des Sitzes und dann das Verbindungsstück nach oben ziehen, um den Sitz zu entfalten.
3. Die beiden langen Gummiseile (6) in den hinteren Teil des Rahmens einhängen (Bild C).
4. Die anderen Enden der langen Gummiseile in die beiden inneren Löcher der Querstrebe unter dem Sitz einhängen (Bild D).
5. Die kurzen Gummiseile in den vorderen Teil des Rahmens sowie in die äußeren Löcher der Querstrebe einhängen (Bild E).
6. Die Armlehnen (3 + 10) in die Aufnahmen einsetzen und mit den Befestigungsschrauben am Rahmen fixieren (Bild F).
7. Die Beinablage (8) in das Verbindungsstück (9) einsetzen und mit dem Sicherungsstift am Verbindungsstück festschrauben (Bild G). Beachten, dass der Sicherungsstift in einem Loch der Beinablage einrastet.

Zum Zusammenklappen des Gerätes in umgekehrter Reihenfolge vorgehen.



Die Beinablage und die Armlehnen müssen für das Verstauen nicht abgenommen werden.

Beachten: Beim Einklappen des Sitzes die Beinablage parallel zum Boden halten, bis die Lehne auf der Beinablage abliegt. Anschließend beides zusammen vollständig nach unten klappen.

GERÄT AUFSTELLEN

Beachten!

- Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.
- Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer sein als der Übungsbereich.

Das Gerät auf den Boden stellen. Empfindliche Oberflächen (Laminat, Parkett etc.) ggf. mit einer Schutzmatte vor Kratzern etc. schützen.

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten und nach oben lassen (**mindestens 1 Meter zu den Seiten**), damit beim Training genügend Freiraum vorhanden ist. (Bild L)

TIPPS FÜR EIN GESUNDES TRAINING



Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.

Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht.

Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.

Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam und mit kürzeren Einheiten beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen. Je dauerhafter und regelmäßiger

man trainiert, umso länger kann man die Einheiten gestalten. Wir empfehlen am Anfang eine Trainingszeit von ca. 10 bis 20 Minuten am Gerät. Mit steigendem Fitnesslevel kann die Trainingszeit auf 20 bis 30 Minuten gesteigert werden. Regelmäßig Pausen einlegen.

Allmählich die Intensität bis zur gewünschten und noch beherrschbaren Leistungsstufe steigern. Das Training mit geringer Intensität ausklingen lassen.

VOR DEM TRAINING

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert.

Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- **Joggen:** Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen.
- **Kniebeugen:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und die Knie beugen und wieder strecken. Ca. 5 – 10 Wiederholungen.
- **Oberkörper-Twist:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, so dass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts und links drehen. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Seitenbeuger:** Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam zu den Seiten neigen. Den Arm auf der gestreckten Körperseite dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- **Armkreisen:** Aufrecht stehen, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreiseln die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm kreisen.

BENUTZUNG

Beachten!

- Bei den Übungen gut sitzende, lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Darauf achten, dass sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen kann.
- Niemals mit Schwung in den Sitz setzen oder sich in diesen fallen lassen.
- **ACHTUNG!** Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Das Gerät regelmäßig und vor jedem Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren prüfen.

Grundposition

1. Ein Bein über das Verbindungsstück (9) heben und auf der anderen Seite abstellen. Die Blick ist zur Beinablage (8) gerichtet.
2. Die Armlehnen greifen und sich langsam in den Sitz setzen.
3. Vorsichtig nach hinten lehnen und einen Fuß nach dem anderen auf der Beinablage abstellen.
4. Die Arme nach oben strecken und den Griffbügel (1) am Kopfende locker umfassen.

Zum Verlassen des Gerätes in umgekehrter Reihenfolge vorgehen.

Inversionstraining

Beim Inversionstraining wird die Wirbelsäule gestreckt.

Rückenstrecker – Für Anfänger (Bild H)

1. Grundposition einnehmen.
2. Mit den Füßen die Beinrolle nach unten drücken und die Hüfte nach oben schieben, um den Oberkörper Richtung Boden zu bewegen. Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel sollten eine gerade Linie bilden.
3. Die Position ca. 1 – 2 Minuten halten und langsam lösen.

Rückenbrücke – Für Fortgeschrittene (Bild J)

1. Grundposition einnehmen.
2. Die Füße nacheinander anheben und die Waden auf der Beinablage (8) ablegen.
3. Mit den Beinen die Beinrolle nach unten drücken und die Hüfte nach oben schieben, um den Oberkörper so weit wie möglich in Richtung Boden zu bewegen.
4. Die Position ca. 1 – 2 Minuten halten und langsam lösen.

Bauchmuskeltraining (Bild I)

1. Grundposition einnehmen.
2. Die Füße nacheinander anheben und die Waden auf der Beinablage (8) ablegen.
3. Den Oberkörper aus der Kraft des Bauches zu den Beinen führen und dort halten. Die Bauchmuskeln dabei anspannen.
4. Den Oberkörper langsam lösen und nach hinten führen, bis der ganze Körper eine Linie parallel zum Boden bildet.
5. Die Bewegung wiederholen.



Im Internet sind zahlreiche Abwandlungen dieser Übung zu finden, die Abwechslung ins Training bringen und unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen.

NACH DEM TRAINING

Nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden ein paar Beispielübungen:



Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberkörper geht leicht mit. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



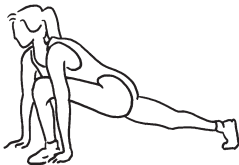
Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Innenseite Oberschenkel: Auf den Boden setzen, Knie nach außen drehen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.



Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Schultern/Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Beachten!

- Das Gerät niemals zusammenklappen, wenn die Gummiseile montiert sind. Das Gerät könnte schwungvoll aufklappen und Verletzungen verursachen.
 - Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
-
- Das Gerät bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem Reinigungsmittel abwischen.
 - Zum platzsparenden Verstauen das Gerät zusammenklappen (Bild K) (siehe Kapitel „Montage“).
 - Das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

ENTSORGUNG



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen. Soll das Gerät nicht mehr verwendet werden, auch dieses umweltgerecht entsorgen.

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer: 04097
ID Gebrauchsanleitung: Z 04097 M DS V1 0321 dk
Modellnummer: TK-003
Klasse: H (Verwendung im Heimbereich)
Max. Belastbarkeit: 120 kg
Standfläche: 100,3 x 76 x 113 cm.
Gewicht: 12,3 kg
Entspricht den Normen: EN ISO 20957-1:2013

Alle Rechte vorbehalten.



LIST OF CONTENTS

Items Supplied	9
At A Glance	9
Symbols	10
Signal Words	10
Intended Use	10
Safety Notices	11
Assembly	11
Setting Up the Device	12
Tips For Healthy Training	12
Before Training	12
Use	13
After Training	14
Cleaning and Storage	15
Disposal	15
Technical Data	15

ITEMS SUPPLIED

- Back trainer 1 x
- Elastic rope, short, incl. hooks 2x
- Elastic rope, long, incl. hooks 2x
- Armrest incl. fixing screw 2x
- Locking screw 1 x
- Locking pin 1 x
- Operating instructions 1 x

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any possible films, stickers or transport protection from the device.

Never remove the rating plate and any possible warnings!

AT A GLANCE

(Picture A)

- 1 Handlebar
- 2 Seat
- 3 Armrest, left
- 4 Frame
- 5 Spreader lock
- 6 Elastic rope, long
- 7 Elastic rope, short
- 8 Leg rest
- 9 Connecting piece (for leg rest)
- 10 Armrest, right

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the MAXXMEE back trainer.

It is just as quick to set up as it is easy to use. Set the angle, sit down and "hang in there": The tilting stretches the spine. But the practical back trainer is also suitable for lots of exercises for strengthening the back, core, abdominal and leg muscles. Anybody can do the workouts, regardless of age and fitness level. The back trainer can quickly be folded up again and stored in a small space after training.

If you have any questions about the device and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website: www.dspro.de/kundenservice

We hope you have a lot of fun with your MAXXMEE back trainer.

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

SYMBOLS

Danger symbol: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!

SIGNAL WORDS

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

INTENDED USE

- This device is designed to be used for training the back, abdominal, core and leg muscles and for stretching the spine. It is intended to be used while sitting down.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device must not be used by several people at the same time.
- The device is designed for a **maximum load of 120kg**.
- This device is designed exclusively for use in the home.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only for the specified purpose and as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

SAFETY NOTICES

- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Each time **before you use the device**, it should therefore be inspected for any signs of damage (loose screws, worn parts, etc.). Pay particular attention to parts which are susceptible to wear, for example the elastic ropes. If while using the device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. Have defective parts replaced immediately and do not use the device until it has been repaired! In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- This device is not intended for use by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and / or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the device safely.
- The device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
- Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.
- If you have any health concerns (risk group), consult a doctor before using the device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.

- Pregnant women should not use the device or only after consulting their doctor.
- Keep the fastening and packaging materials away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- Place the device down on a secure and horizontal surface.
- Keep your fingers away from moving parts when setting up and collapsing the device. There is a risk of trapping.
- If adjusting devices are left protruding, they may impede the movement of the user.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Protect the device from: extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture, wet conditions, direct sunlight and impacts.
- Protect the seat from sharp and pointed objects.

ASSEMBLY

Follow these assembly instructions step by step to prevent any errors during set-up and subsequent use.

1. Pull apart the frame (4) and screw the spreader lock (5) with the locking screw onto the rear part of the frame (Picture B).
2. First pull up the backrest of the seat and then the connecting piece to open up the seat.
3. Hook the two long elastic ropes (6) into the rear part of the frame (Picture C).
4. Hook the other ends of the long elastic ropes into the two holes on the inside of the crossbars beneath the seat (Picture D).

5. Hook the short elastic ropes into the front part of the frame and into the outer holes on the crossbars (Picture E).
6. Insert the armrests (3 + 10) into the mounts and use the fixing screws to fix them to the frame (Picture F).
7. Insert the leg rest (8) into the connecting piece (9) and use the locking pin to screw it tight on the connecting piece (Picture G). Make sure that the locking pin engages in a hole in the leg rest.

Proceed in the reverse order to collapse the device.



The leg rest and the armrests do not have to be taken off for storage.

Please Note: When you fold up the seat, keep the leg rest parallel to the floor until the backrest sits on the leg rest. Then fold them both all the way down together.

SETTING UP THE DEVICE

Please Note!

- The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.
- The free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area.

Place the device on the floor. Protect any delicate surfaces (laminated, parquet floor, etc.) from scratches etc. with a protective mat if necessary.

Depending on your body size, leave plenty of space on all sides and above (**at least 1 metre to the sides**) so that you have enough free space to move about in during training. (Picture L)

TIPS FOR HEALTHY TRAINING



Do not train if you are feeling tired or exhausted.

Never train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training. Always remember that the body needs a lot of fluid during sporting activity.

It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time.

How quickly progress is made depends on a person's particular physical condition. You should start slowly and start with shorter sessions and give the body time to adjust. The more consistently and regularly you train, the longer you can make the sessions. We recommend starting off with a training time of approx. 10 to 20 minutes on the device. As your fitness level increases, the training time can be increased to 20 to 30 minutes. Take regular breaks.

Increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining. Allow the training to fade out at a low intensity.

BEFORE TRAINING

A warm-up is an essential part of any sporting activity. It stimulates and enhances all of the physical and mental components of performance capacity. It also greatly reduces the risk of injury.

The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- **Jogging:** Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes.
- **Knee bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees. Repeat approx. 5 – 10 times.

- **Upper body twist:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your arms to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body as far as possible to the right and left. Repeat approx. 10 times.
- **Side bends:** Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Repeat approx. 10 times.
- **Arm circles:** Stand upright, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then swing with your left arm.

USE

Please Note!

- When doing the exercises, wear well-fitting, loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Make sure that nothing can get caught in the moving parts of the device.
- Never sit down or drop into the seat by swinging.
- **CAUTION!** Stop the training immediately if you start to feel weak, dizzy or unwell in some other way. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- We explicitly point out that improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.

Check the device for any damage and signs of wear regularly and before each use.

Basic Position

1. Lift one leg over the connecting piece (9) and place it down on the other side. You are now looking towards the leg rest (8).
2. Grab hold of the armrests and slowly lower yourself into the seat.
3. Carefully lean backwards and place one foot after the other on the leg rest.
4. Stretch up your arms and loosely grip the handlebar (1) at the top end.

Proceed in the reverse order to exit the device.

Inversion Training

Inversion training stretches the spine.

Back Stretches – For Beginners (Picture H)

1. Assume the basic position.
2. Use your feet to push down the leg rest and push your hips upwards to move your upper body towards the floor. Your upper body, hips and thighs should form a straight line.
3. Stay in this position for approx. 1 – 2 minutes and slowly release.

Back Bridge – For Advanced Users (Picture J)

1. Assume the basic position.
2. Lift up your feet one after the other and place your calves on the leg rest (8).
3. Use your legs to push down the leg rest and push your hips upwards to move your upper body as far as possible towards the floor.
4. Stay in this position for approx. 1 – 2 minutes and slowly release.

Abdominal Muscle Training

(Picture 1)

1. Assume the basic position.
2. Lift up your feet one after the other and place your calves on the leg rest (8).
3. Use your abdominal strength to guide your upper body towards your legs and stay in this position. Tense your abdominal muscles as you do this.
4. Slowly release your upper body and guide it backwards until your whole body forms a line parallel with the floor.
5. Repeat the movement.



On the internet you will find many different variations of this exercise which make training more interesting and target different muscle groups.

AFTER TRAINING

After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level. You will find a few example exercises below:



Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



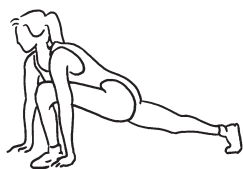
Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Back: Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Inside of thighs: Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds.



Whole leg: Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Shoulders / back: Sit cross-legged on the floor with a straight back. Fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for 15 – 20 seconds.

CLEANING AND STORAGE

Please Note!

- Never collapse the device when the elastic ropes are attached. The device could suddenly flip back open and cause injuries.
 - Do not use any sharp or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These may damage the surfaces.
-
- If necessary, wipe down the device with a damp cloth and cleaning agent if required.
 - Fold up the device to save storage space (Picture K)(see the “Assembly” chapter).
 - Store the device in a dry place which is protected from direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

DISPOSAL



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled. The device should also be disposed of in an environmentally friendly way if it is no longer going to be used.

TECHNICAL DATA

Article number:	04097
ID of operating instructions:	Z 04097 M DS V1 0321 dk
Model number:	TK-003
Class:	H (Use at home)
Max. load capacity:	120 kg
Base area:	100.3 x 76 x 113 cm.
Weight:	12.3 kg
Complies with the standards:	EN ISO 20957-1:2013

All rights reserved.



SOMMAIRE

Composition	16
Aperçu général	16
Symboles	17
Mentions d'avertissement	17
Utilisation conforme	17
Consignes de sécurité	18
Montage	18
Mise en place de l'appareil	19
Conseils pour un entraînement sain	19
Avant l'entraînement	20
Utilisation	20
Après l'entraînement	21
Nettoyage et rangement	22
Mise au rebut	22
Caractéristiques techniques	23

COMPOSITION

- Appareil d'entraînement du dos 1 x
- Cordes élastiques, courtes, avec crochets 2 x
- Cordes élastiques, longues, avec crochets 2 x
- Accoudoirs, avec vis de fixation 2 x
- Vis de fixation 1 x
- Goupille de sécurité 1 x
- Mode d'emploi 1 x

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil et contacter le service après-vente. Enlever de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

APERÇU GÉNÉRAL

(Illustration A)

- 1 Arceau de préhension
- 2 Siège
- 3 Accoudoir, gauche
- 4 Cadre
- 5 Sécurité anti-écartement
- 6 Corde élastique, longue
- 7 Corde élastique, courte
- 8 Repose-jambes
- 9 Raccord (pour repose-jambes)
- 10 Accoudoir, droite

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de l'appareil d'entraînement du dos **MAXXMEE**. Il est vite installé et tout aussi simple à utiliser. Il suffit de régler l'angle d'inclinaison, de s'asseoir et de se « relâcher » : l'inclinaison étire la colonne vertébrale. L'appareil d'entraînement du dos est également très pratique pour réaliser de nombreux exercices de renforcement du dos, du torse, du ventre et des jambes. Ces mouvements sont à la portée de chacun, peu importe l'âge et le niveau de forme. Après l'entraînement, l'appareil d'entraînement du dos se replie très rapidement et se range sur un faible encombrement. Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet : www.dspro.de/kundenservice

Nous espérons que votre appareil d'entraînement du dos **MAXXMEE** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

SYMBOLES



Symbole de danger : ce symbole signale des dangers possibles. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !

MENTIONS D'AVERTISSEMENT

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

UTILISATION CONFORME

- Cet appareil est destiné à faire travailler les muscles du dos, du ventre, du torse et des jambes ainsi qu'à étirer la colonne vertébrale. Il est prévu pour une utilisation en position assise.
- Cet appareil **n'est pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- L'appareil peut supporter une charge maximale de 120 kg.
- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation domestique.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Utiliser cet appareil uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Par conséquent, vérifier **avant chaque mise en service** que l'appareil ne présente pas de dommages (vis desserrées, pièces usées etc.). Contrôler notamment les pièces susceptibles d'être fragilisées par l'usure, comme par ex. les cordes élastiques. Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. En cas de dommage, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessure

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- L'appareil n'est **pas** un jouet ! Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.

- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, sauf accord préalable de leur médecin.
- Tenir le matériel de fixation et d'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Poser l'appareil sur un support stable et horizontal.
- Lors de l'installation et du pliage de l'appareil, tenir les doigts à distance des pièces mobiles. Risque de pincement !
- Des dispositifs de réglage laissés saillants peuvent entraver les mouvements de l'utilisateur.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Protéger l'appareil contre les températures extrêmes, les fortes fluctuations de températures, l'humidité prolongée, l'eau, le rayonnement direct du soleil et les chocs.
- Protéger le siège de tout objet pointu et aux arêtes vives.

MONTAGE

Suivre les instructions de cette notice de montage étape par étape pour éviter les erreurs d'assemblage et les défauts dans l'utilisation ultérieure.

1. Déployer le cadre (4) et visser la sécurité anti-écartement (5) à l'aide de la vis de fixation sur la partie arrière du cadre (illustration B).
2. D'abord relever le dossier du siège puis le raccorder au moment de déplier le siège.
3. Suspendre les deux cordes élastiques longues (6) à la partie arrière du cadre (illustration C).

4. Accrocher les extrémités restantes des cordes élastiques longues aux deux trous intérieurs de la barre transversale sous le siège (illustration D).
5. Suspendre les cordes élastiques courtes à la partie avant du cadre et les accrocher aux trous extérieurs de la barre transversale (illustration E).
6. Placer les accoudoirs (3 + 10) sur leurs réceptions et les fixer au cadre à l'aide des vis de fixation (illustration F).
7. Insérer le repose-jambes (8) dans le raccord (9) et le visser au raccord avec la goupille de sécurité (illustration G). Veiller à ce que la goupille de sécurité soit enclenchée dans un trou du repose-jambes.

Pour replier l'appareil, procéder aux mêmes étapes dans l'ordre inverse.



Le repose-jambes et les accoudoirs n'ont pas besoin d'être enlevés pour plier et ranger l'appareil.

À observer : pour replier le siège, maintenir le repose-jambes parallèle au sol jusqu'à ce que l'accoudoir vienne reposer sur le repose-jambes. Rabattre ensuite complètement les deux.

MISE EN PLACE DE L'APPAREIL

À observer !

- L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.
- La zone libre dans la direction depuis laquelle l'accès à l'appareil d'entraînement est assuré doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice.

Placer l'appareil sur le sol. Le cas échéant, protéger les surfaces sensibles (stratifié, parquet etc.) avec un tapis de protection contre les rayures, etc.

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace dans la zone d'entraînement (**au moins 1 mètre sur les côtés**) de sorte à disposer de l'espace requis pour l'entraînement (Illustration L).

CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT SAIN



Ne pas s'entraîner en cas de fatigue et d'épuisement. Ne jamais s'entraîner avec l'estomac plein. Ne prendre aucun repas pendant environ une heure avant et après l'entraînement. Toujours garder à l'esprit que le corps a besoin de beaucoup de liquides pendant l'exercice sportif.

Il ne s'agit pas de faire quelques exercices à la va-vite, mais de s'entraîner sur le long terme et régulièrement.

La rapidité des progrès réalisés dépend de l'état physique de chacun. Débuter lentement et avec des séances brèves pour donner au corps le temps de s'adapter. On pourra d'autant plus prolonger les séances que l'on s'entraînera durablement et régulièrement. Nous recommandons au début une durée d'entraînement d'environ 10 à 20 minutes sur l'appareil. Au fur et à mesure que la forme s'améliore, la durée de l'entraînement peut être augmentée jusqu'à 20 à 30 minutes. Faire régulièrement des pauses.

Accroître l'intensité progressivement jusqu'au degré de performance souhaité et encore maîtrisable. Terminer l'entraînement à plus faible intensité.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance. Et également de réduire les risques de blessure.

Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

- **Course à petite intensité** : trotter quelques minutes de façon décontractée sur place ou bien dans la pièce.
- **Flexions de jambes** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit, effectuer une flexion suivie d'une extension des jambes. Environ 5 à 10 répétitions.
- **Rotations de buste** : debout avec les pieds à largeur d'épaule, garder le buste droit, lever les bras latéralement à hauteur d'épaule et les plier jusqu'à ce que les mains se trouvent devant la poitrine. Tourner le buste autant que possible vers la droite et la gauche. Environ 10 répétitions.
- **Flexions latérales** : debout, pieds écartés à largeur d'épaule, garder le buste droit. Incliner ensuite lentement le torse sur les côtés en étendant au-dessus de la tête le bras du côté étiré du corps. Environ 10 répétitions.
- **Cercles de bras** : se tenir droit, étirer le bras droit et faire des cercles vers l'avant. Changer de direction après 5 à 10 rotations. Faire ensuite des cercles avec le bras gauche.

UTILISATION

À observer !

- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements bien ajustés, souples, confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Veiller à ce que rien ne puisse se prendre dans les pièces mobiles de l'appareil.
- Ne jamais s'asseoir sur le siège avec de l'élan ni se laisser tomber dedans.
- **ATTENTION !** Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autre. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement consulter un médecin.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Vérifier l'appareil régulièrement et avant chaque utilisation pour repérer les traces d'usure et les éventuels dommages.

Position de base

1. Passer une jambe au-dessus du raccord (9) et la poser de l'autre côté. Le regard est orienté vers le repose-jambes (8).
2. Saisir les accoudoirs et s'asseoir lentement dans le siège.
3. S'adosser délicatement et poser un pied après l'autre sur le repose-jambes.
4. Tendre les bras vers le haut et saisir sans trop le serrer l'arceau de préhension (1) au niveau de la tête.

Pour quitter l'appareil, procéder aux mêmes étapes dans l'ordre inverse.

Entraînement d'inversion

L'entraînement d'inversion permet d'étirer le dos.

Extension dorsale – pour débutants (illustration H)

1. Se mettre en position de base.
2. Appuyer les pieds sur la barre pour la pousser vers le bas en faisant remonter le bassin pour faire avancer le buste vers le sol. Le buste, le bassin et les cuisses doivent être sur un même plan.
3. Tenir la position env. 1 à 2 minutes et relâcher progressivement.

Pont dorsal – pour initiés (illustration J)

1. Se mettre en position de base.
2. Relever les pieds l'un après l'autre et poser les mollets sur le repose-jambes (8).
3. Appuyer les jambes sur la barre pour la pousser vers le bas en faisant remonter le bassin pour faire avancer le buste le plus possible vers le sol.
4. Tenir la position env. 1 à 2 minutes et relâcher progressivement.

Renforcement des abdominaux (illustration I)

1. Se mettre en position de base.
2. Relever les pieds l'un après l'autre et poser les mollets sur le repose-jambes (8).
3. Par la contraction des abdominaux, amener le buste vers les jambes et maintenir la position tout en continuant à gagner les abdominaux.
4. Relâcher lentement le buste et le ramener vers l'arrière jusqu'à ce que le corps entier soit parallèle au sol.
5. Répéter le mouvement.



On trouve sur Internet de nombreuses variantes de cet exercice qui permettent de pimenter l'entraînement et de faire travailler différents groupes musculaires.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, toujours effectuer des exercices d'étirement afin de ramener progressivement la circulation sanguine à un niveau normal. Voici quelques exemples d'exercices :



Buste : se tenir droit, croiser les bras au-dessus de la tête et, avec la main droite, tirer le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Mollets : se tenir debout en appui au mur. Avancer la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyer le talon gauche au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



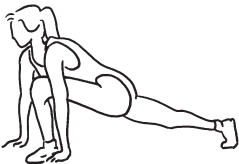
Face avant des cuisses : debout sur une jambe, fléchir l'autre et saisir le pied d'une main. Tirer en direction du fessier et garder la posture pendant 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Dos : s'allonger à plat sur le dos. Plier la jambe droite et la croiser par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Face intérieure des cuisses : s'asseoir au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyer légèrement des coudes sur les genoux. Garder le dos bien droit. Garder la posture pendant 15 à 20 secondes.



Ensemble de la jambe : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changement de côté.



Épaules / dos : s'asseoir en tailleur au sol, dos droit. Se tenir les mains, bras tendus au-dessus de la tête. S'étirer le dos. Maintenir la position 15 à 20 secondes.

NETTOYAGE ET RANGE- MENT

À observer !

- Ne jamais replier l'appareil lorsque les cordes élastiques sont en place. L'appareil pourrait sinon se redéployer d'un coup et causer des blessures.
 - Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.
-
- Si nécessaire, essuyer l'appareil avec un chiffon humide et éventuellement un peu de détergent.
 - Pour ranger l'appareil sur un faible encombrement, le replier (illustration K) (voir paragraphe « Montage »).
 - Ranger l'appareil au sec, dans un lieu à l'abri des rayons directs du soleil et hors de portée des enfants et des animaux.

MISE AU REBUT



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet. Si l'appareil n'est plus utilisé, veiller à l'éliminer dans le respect de l'environnement.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Référence article :	04097
Identifiant mode d'emploi :	Z 04097 M DS V1 0321 dk
Numéro de modèle :	TK-003
Classe :	H (utilisation domestique)
Capacité de charge max. :	120 kg
Surface d'appui :	100,3 x 76 x 113 cm.
Poids :	12,3 kg
Répond aux normes :	EN ISO 20957-1:2013



Tous droits réservés.

INHOUDSOPGAVE

Omvang van de levering	24
Overzicht	24
Symbolen	25
Signaalwoorden	25
Doelmatig gebruik	25
Veiligheidsaanwijzingen	26
Montage	27
Apparaat plaatsen	27
Tips voor een gezonde training	27
Voor de training	28
Gebruik	28
Na de training	29
Reinigen en opbergen	30
Verwijdering	30
Technische gegevens	31

OMVANG VAN DE LEVERING

- Rugtrainer 1 x
- Elastiek, kort, incl. haken 2 x
- Elastiek, lang, incl. haken 2 x
- Armleuning incl. Bevestigingsschroef 2 x
- Vastzetschroef 1 x
- Borgpen 1 x
- Gebruiksaanwijzing 1 x

Controleer of de levering compleet is en of de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Gebruik het apparaat niet als het is beschadigd, maar neem contact op met de klantenservice.

Verwijder eventuele folie, stickers of transportbeveiliging van het apparaat.

Verwijder nooit het typeplaatje en eventuele waarschuwingen!

OVERZICHT

(Afbeelding A)

- 1 Beugelgreep
- 2 Stoel
- 3 Armleuning, links
- 4 Frame
- 5 Spreidborging
- 6 Elastiek, lang
- 7 Elastiek, kort
- 8 Beensteun
- 9 Verbindingsstuk (voor beensteun)
- 10 Armleuning, rechts

Beste klant,

Wij danken je dat je hebt gekozen voor de aankoop van de MAXXMEE rugtrainer. Hij is net zo snel opgesteld als eenvoudig te gebruiken. Hoek instellen, gaan zitten en je lekker 'laten hangen': Door de helling wordt de wervelkolom gestrekt. De praktische rugtrainer is echter ook geschikt voor talrijke oefeningen om de rug-, romp-, buik- en beenspieren te versterken. De workouts zijn voor iedereen goed te doen, ongeacht leeftijd en fitheid. Na de training kan de rugtrainer weer snel ingeklapt en ruimtebesparend opgeborgen worden. Mocht je vragen hebben over het apparaat en over onderdelen / toebehoren, neem dan contact op met de klantenservice via onze website:

www.dspro.de/kundenservice

Wij wensen je veel plezier met je MAXXMEE rugtrainer.

Informatie over de gebruiksaanwijzing

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze gebruiksaanwijzing niet in acht wordt genomen.

SYMBOLLEN



Gevaarsymbool: dit symbool wijst op mogelijke gevaren. Lees de bijhorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig door en neem deze in acht.



Aanvullende informatie



Lees vóór gebruik de gebruiksaanwijzing!

SIGNAALWOORDEN

Signaalwoorden duiden op gevaren die ontstaan als de bijhorende instructies niet in acht worden genomen.

WAARSCHUWING – gemiddeld risico, kan ernstige verwonding of de dood tot gevolg hebben

LET OP – kan materiële schade tot gevolg hebben

DOELMATIG GEBRUIK

- Dit apparaat is bedoeld voor het trainen van de spieren in de rug, buik, romp en benen en voor het strekken van de wervelkolom. Het is bedoeld voor gebruik tijdens het zitten.
- Het apparaat is **niet** ontworpen voor medische of therapeutische doeleinden.
- Het apparaat mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- Het apparaat is tot maximaal 120 kg belastbaar.
- Dit apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik.
- Het apparaat is bedoeld voor privé-gebruik, niet voor commerciële toepassingen.
- Gebruik het apparaat alleen voor het genoemde doel en uitsluitend zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd wanneer het regelmatig op schade gecontroleerd wordt. Controleer het apparaat daarom **steeds voor gebruik** op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Let daarbij vooral op slijtagegevoelige onderdelen zoals elastieken. Mocht je tijdens gebruik ongewone geluiden van het apparaat waarnemen, onderbreek de training dan onmiddellijk. Laat defecte onderdelen meteen vervangen en gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd! Neem in geval van schade contact op met de klantenservice of een professionele werkplaats.



WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

- Dit apparaat is niet bedoeld om te worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met beperkte zintuiglijke of mentale vaardigheden of met gebrek aan ervaring en / of kennis, tenzij op hen door een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon wordt toegezien of zij door hem / haar aanwijzingen hebben gekregen hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- Het apparaat is **geen** speelgoed! Ouders en andere toezieende personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid en dat vanwege het natuurlijke speel- en experimenterinstinct van kinderen rekening gehouden moet worden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is gebouwd.
- Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht.

- Raadpleeg bij onzekerheid met het oog op de gezondheid (risicogroep) vóór gebruik van het apparaat een arts. Stem het trainingsprogramma eventueel met hem / haar af.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen na overleg met hun arts gebruiken.
- Houd het bevestigings- en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Plaats het apparaat op een horizontale ondergrond waar het stevig op staat.
- Houd bij het plaatsen en dichtklappen van het apparaat je vingers uit de buurt van bewegende onderdelen. Er bestaat gevaar voor beknelling.
- Wanneer verstelmogelijkheden blijven uitsteken kunnen deze de beweging van de gebruiker hinderen.

LET OP – Gevaar voor materiële schade

- Bescherm het apparaat tegen: extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, langdurige vochtigheid, natheid, directe zonnestraling en stoten.
- Bescherm de stoel tegen scherpe en puntige voorwerpen.

MONTAGE

Volg deze montagehandleiding stap voor stap om fouten bij het opbouwen en later bij het gebruik te voorkomen.

1. Trek het frame (4) uit elkaar en schroef de spreidborging (5) met de vastzetschroef op het achterste gedeelte van het frame (afbeelding B).
2. Trek eerst de rugleuning van de stoel en vervolgens het verbindingsstuk omhoog om de stoel open te klappen.
3. Hang de twee lange elastieken (6) in het achterste gedeelte van het frame (afbeelding C).
4. Hang de andere uiteinden van de elastieken in de twee binnenste gaten van de dwarsstang onder de stoel (afbeelding D).
5. Plaats de korte elastieken in het voorste deel van het frame en in de buitenste gaten van de dwarsstang (afbeelding E).
6. Plaats de arMLEUNINGEN (3 + 10) in de houders en draai ze met de bevestigingsschroeven vast op het frame (afbeelding F).
7. Plaats de beensteun (8) in het verbindingsstuk (9) en schroef deze vast met de borgpen op het verbindingsstuk (afbeelding G). Zorg ervoor dat de borgpen in een gat van de beensteun vastklikt.

Ga voor het dichtklappen van het apparaat in omgekeerde volgorde te werk.



De beensteun en arMLEUNINGEN mogen voor het opbergen niet worden verwijderd.

Opgelet: Houd bij het inklappen van de stoel de beensteun evenwijdig aan de vloer tot de rugleuning op de beensteun rust. Klap beide vervolgens volledig omlaag.

APPARAAT PLAATSEN

Opgelet!

- Het vrije bereik moet ook voorzien in een ruimte om in noodgevallen af te stappen. Mochten trainingsapparaten dicht bij elkaar in de buurt staan, dan kunnen ze een vrij bereik delen.
- Het vrije bereik in de richting van waaruit je het trainingsapparaat benadert, moet minstens 0,6 m groter zijn dan het oefenbereik.

Zet het apparaat op de vloer. Bescherm gevoelige oppervlakken (laminaat, parket etc.) evt. met een matje tegen krassen etc.

Afhankelijk van de lichaamslengte, voldoende ruimte aan alle kanten en naar boven laten (**minimaal 1 meter aan de zijkanten**), zodat er tijdens de training voldoende vrije ruimte is (afbeelding L).

TIPS VOOR EEN GEZONDE TRAINING



Train niet bij vermoeidheid en uitputting.
Train nooit met een volle maag.
Neem een uur voor en na de training geen maaltijden in.
Denk er altijd aan dat het lichaam bij sportieve activiteiten veel vloeistof nodig heeft.

Het gaat er niet om, snel een paar oefeningen te doen, maar om gedurende een langere periode en regelmatig te trainen.

Het hangt van de persoonlijke fysieke toestand af hoe snel men vooruitgang boekt. Men dient langzaam en met kortere workouts te beginnen en het lichaam tijd te gunnen om zich aan te passen. Hoe langduriger en regelmatig men traint, des te langer kan

men de workouts maken. Wij adviseren aanvankelijk een trainingstijd van ca. 10 tot 20 minuten op het apparaat. Als je fitter wordt, kan de trainingstijd worden uitgebreid tot 20 tot 30 minuten. Las regelmatig een pauze in.

Verhoog de intensiteit geleidelijk tot het gewenste en nog beheersbare prestatieniveau. Doe aan het einde van de training wat rustiger aan.

VOOR DE TRAINING

Opwarmen hoort principieel bij elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien wordt het risico van letsel verminderd.

Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen door beweging opgewarmd.

- **Joggen:** loop een paar minuten losjes op de plaats of door de ruimte.
- **Kniebuigingen:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, ga door de knieën en strek je dan weer uit. Herhaal dit ca. 5 – 10 keer.
- **Bovenlichaam-twist:** ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, til de armen zijdelings op tot schouderhoogte en buig ze, zodat de handen voor de borst liggen. Draai het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts en links. Herhaal dit ca. 10 keer.
- **Opzij buigen:** ga schouderbreed staan en houd het bovenlichaam recht. Kantel het bovenlichaam dan langzaam zijdelings naar links en rechts. Strek de arm aan de gestrekte lichaamszijde daarbij boven het hoofd mee. Herhaal dit ca. 10 keer.
- **Armcirkels:** ga rechtop staan, strek de rechterarm en maak cirkelvormige bewegingen. Wissel na 5 – 10 cirkels van richting. Doe hetzelfde vervolgens met de linkerarm.

GEBRUIK

Opgelet!

- Draag bij de oefeningen goed zittende, losse, comfortabele kleding en antislip sportschoenen. Let erop dat er niets vast kan komen te zitten in de bewegende onderdelen van het apparaat.
- Ga nooit met vaart in de stoel zitten en laat je er niet in vallen.
- **OPGELET!** Onderbreek de training onmiddellijk als je je zwak begint te voelen, duizelig wordt o.i.d. Neem bij misselijkheid, pijn aan borst of ledematen, hartkloppingen of andere symptomen onmiddellijk contact op met een arts.
- Wij wijzen er uitdrukkelijk op dat bij ondeskundige inzet van het apparaat en overmatige training schade aan de gezondheid mogelijk is.

Controleer het apparaat regelmatig en voor elk gebruik op sporen van slijtage.

Basispositie

1. Til één been over het verbindingsstuk (9) en zet het aan de andere kant. De blik is gericht op de beensteun (8).
2. Pak de armlenningen vast en ga langzaam in de stoel zitten.
3. Leun voorzichtig naar achteren en plaats de ene na de andere voet op de beensteun.
4. Strek de armen naar boven en pak de beugelgreep (1) aan het hoofdeinde losjes vast.

Ga voor het verlaten van het apparaat in omgekeerde volgorde te werk.

Inversietraining

Tijdens de inversietraining wordt de wervelkolom uitgerekt.

Rugstrekker – voor beginners (afbeelding H)

1. Neem de basispositie aan.
2. Druk met de voeten de beenrol naar beneden en schuif de heupen omhoog om het bovenlichaam richting de grond te bewegen. Bovenlichaam, heupen en bovenbenen moeten een rechte lijn vormen.
3. Houd deze positie ca. 1 – 2 minuten vast en ontspan vervolgens langzaam.

Rugbrug – voor gevorderden (afbeelding J)

1. Neem de basispositie aan.
2. Til de voeten één voor één op en leg de kuiten op de beensteun (8).
3. Druk de beenrol met de benen naar beneden en schuif de heupen omhoog om het bovenlichaam zo ver mogelijk richting de grond te bewegen.
4. Houd deze positie ca. 1 – 2 minuten vast en ontspan vervolgens langzaam.

Buikspiertraining (afbeelding I)

1. Neem de basispositie aan.
2. Til de voeten één voor één op en leg de kuiten op de beensteun (8).
3. Breng het bovenlichaam met de buikspieren naar de benen en houd het daar vast. Span de buikspieren hierbij aan.
4. Ontspan het bovenlichaam langzaam en breng het naar achteren, tot het hele lichaam een lijn evenwijdig aan de grond vormt.
5. Herhaal deze beweging.



Op internet zijn talrijke veranderingen van deze oefening te vinden die afwisseling in de training brengen en zich op verschillende spiergroepen richten.

NA DE TRAINING

Doe na de training altijd strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam weer op een normaal niveau te brengen. Hier volgen een paar voorbeeldoefeningen:



Bovenlichaam: ga rechtop staan, kruis de armen boven het hoofd en trek met de rechter hand de linker elleboog naar rechts. Het bovenlichaam beweegt lichtjes mee. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Kuiten: ga staan. Plaats het rechter been naar voren en buig het een beetje, terwijl het linker been gestrekt blijft. Druk de linker hiel op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



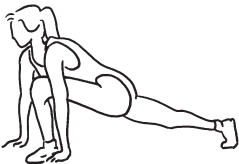
Voorkant bovenbeen: ga op één been staan, buig het andere en houd met de hand de voet vast. Trek de voet naar de billen en houd deze positie 15 – 20 seconden vast. Wissel van kant.



Rug: ga plat op de rug liggen. Buig het rechter been en leg het over het uitgestrekte linker been. De heup draait mee, beide schouders moeten op de grond blijven. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Binnenkant bovenbeen: ga op de grond zitten, draai de knieën naar buiten, leg de voetzolen bijeen en trek deze naar het lichaam. Leg de handen om de enkels en druk de knieën met de ellebogen lichtjes naar de grond. Houd de rug daarbij doorgestrekt. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.



Hele been: ga op de hurken zitten, steun de handen naast de voeten op de grond en strek één been naar achteren door. Boven- en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet staat helemaal plat op de grond. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan. Wissel van kant.



Schouders / rug: ga in kleermakerszit met rechte rug op de grond zitten. Vouw de handen of houd de ene met de andere vast en strek de armen boven het hoofd. Strek de rug. Houd deze positie 15 – 20 seconden aan.

REINIGEN EN OPBERGEN

Opgelet!

- Klap het apparaat nooit in als de elastieken zijn gemonteerd. Het apparaat kan in een ruk openklappen en letsel veroorzaken.
- Gebruik voor het reinigen geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.

- Veeg het apparaat indien nodig af met een vochtige doek en evt. wat reinigingsmiddel.
- Voor ruimtebesparend opbergen kun je het apparaat in (afbeelding K) (zie hoofdstuk 'Montage') dichtklappen.
- Bewaar het apparaat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestraling beschermde plek.

VERWIJDERING



Lever het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk in bij een recyclepunt. Als het apparaat niet meer wordt gebruikt, lever het dan ook op een milieuvriendelijke manier in.

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer:	04097
ID gebruiksaanwijzing:	Z 04097 M DS V1 0321 dk
Modelnummer:	TK-003
Klasse:	H (thuisgebruik)
Max. belastbaarheid:	120 kg
Standvlak:	100,3 x 76 x 113 cm.
Gewicht:	12,3 kg
Voldoet aan de normen:	EN ISO 20957-1:2013



Alle rechten voorbehouden.

