

# BEDIENUNGSANLEITUNG

AB COACH

DE



sportplus+

SP-ALB-007

Sehr geehrte Kundin  
Sehr geehrter Kunde,

**Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.**

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet.
- Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

## INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN .....	3
2.  SICHERHEITSHINWEISE .....	3
3. AUFBAUANLEITUNG .....	5
4. TRAININGSTIPPS .....	7
5. MIT DEM TRAINING BEGINNEN .....	8
6. ÜBUNGSVORSCHLÄGE .....	8
7. WARTUNG & REINIGUNG .....	11
8. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	11
9. KUNDENDIENST .....	11
10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	12

## 1. TECHNISCHE DATEN

### Produktinformationen

Abmessungen (LxBxH):	ca. 57 x 59 x 68 cm
Gesamtgewicht:	ca. 5 kg
Klasse:	H., Heimbereich
Maximales Nutzergewicht:	100 kg

## 2. SICHERHEITSHINWEISE

### VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.

### GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

### VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, waagerechten, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 Meter ein.

## **VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN**

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

## **HINWEISE ZUR MONTAGE**

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dies verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.

### 3. AUFBAUANLEITUNG

#### TEILELISTE

Nummer	Beschreibung	Menge
1	Linker Handgriff	1
2	Rechter Handgriff	1
3	Hauptrahmen	1
4	Rückenstütze (links)	2
5	Blaue Widerstandfeder	2
6	Rote Widerstandfeder	2
7	Schwarze Widerstandfeder	2
8	Rändelschraube (kurz)	2
9	Rändelschraube (kurz)	2
10	Plastikbuchse	2
11	Kopfstütze	1
12	Rückenstütze (rechts)	1
13	Rändelschraube (lang)	2
14	Rückenpolster	4
15	Stützbügel	1
16	Gebogene Unterlegscheibe	2
17	Kreuzschlitzschraube	2
18	Hutmutter	2
19	D-Unterlegscheibe	2

DEUTSCH

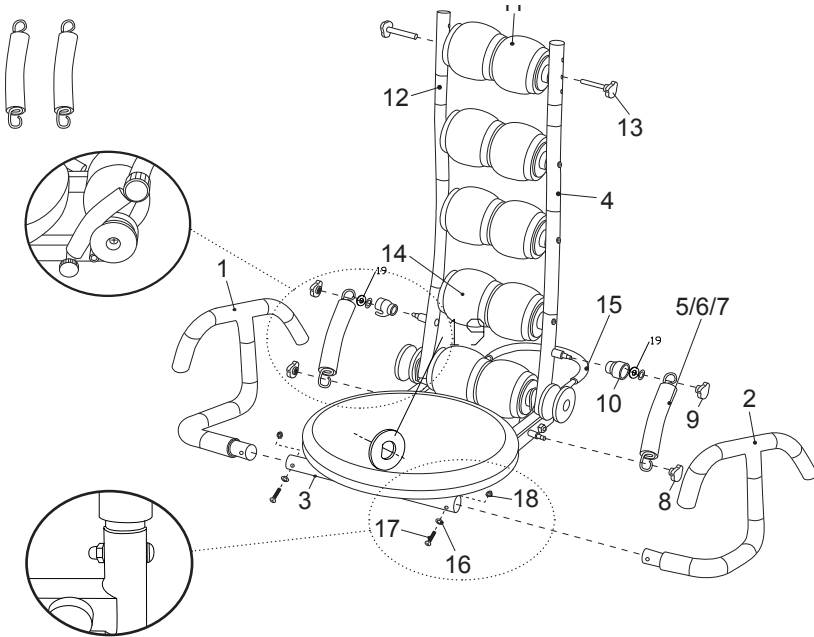
#### EXPLOSIONSZEICHUNG

Widerstandsfedern:

- Blaue Feder= niedrigster Widerstand
- Rote Feder= mittlerer Widerstand
- Schwarze Feder= höchster Widerstand

1. Legen Sie die Teile Ihres AB COACHs wie in der Explosionszeichnung (siehe S. 6) gezeigt aus.

VORSICHT: Dieses Produkt kann Teile enthalten, die von der Fabrik vorgeschmiert wurden. Wir empfehlen den Boden oder andere Gegenstände, mit denen die Teile in Berührung kommen könnten mit Zeitungen oder Tüchern zu schützen.



2. Fügen Sie den rechten und linken Handgriff (1 und 2) in die Basis des Sitzes (3) und sichern Sie diese mit jeweils einer Kreuzschlitzschraube (17) und einer gebogenen Unterlegscheibe (16).
3. Nachdem die Handgriffe korrekt fixiert sind, klappen Sie die Rückenstütze (4) hoch, bis diese einen Winkel von 90° hat. Entfernen Sie die Rändelschrauben (kurz) (8) und wählen Sie die passenden Widerstandsfedern (5, 6 oder 7). Platzieren Sie nun beide Enden der Widerstandsfedern über den Metallbolzen. Drehen Sie diese im Uhrzeigersinn mit den Rändelschrauben (kurz) fest. Vor dem Befestigen mit den Rändelschrauben (kurz) (9), sichern Sie diese mit den Plastikbuchsen (10).
4. Nehmen Sie die gepolsterte Kopfstütze (11). Setzen Sie diese zwischen den Metallrohren (12) ein. Mit den Öffnungen ausrichten. Befestigen Sie die gepolsterte Kopfstütze mit mit den mitgelieferten Schrauben (13) an den Metallrohren.
5. Klappen Sie den Stützbügel (15) unterhalb des Sitzes hervor. Dies gibt Ihnen extra Unterstützung, wenn Sie den AB COACH benutzen.

**WARNUNG:** Stellen Sie sicher, dass vor jedem Gebrauch alle Teile (Schrauben, Federn) fest angezogen sind.

## 4. TRAININGSTIPPS

### **Wichtige Hinweise zum Training**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.

Wenn Sie Ihren Körper überlasten oder in einer falschen Haltung trainieren, schadet dies Ihrer Gesundheit.

Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.

Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.

Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.

Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.

Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

### **Aufwärmübungen / Stretching / Cool-down**

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abkühlen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abkühl- / Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für Stretchingübungen zum Aufwärmen und Abkühlen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauffolgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren. Geschwindigkeit spielt bei den Stretching-Übungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

## 5. MIT DEM TRAINING BEGINNEN

Achten Sie darauf, vor dem Beginn mit dem Training Ihren Kopf auf der Kopfstütze aufzulegen. Sie können die Kopfstütze anpassen (3 Stufen).

Lösen Sie beide Rändelschrauben (lang) (13) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn. Bewegen Sie die Kopfstütze nach oben oder unten und richten Sie diese mit den Öffnungen aus. Ziehen Sie die Rändelschrauben (lang) (13) im Uhrzeigersinn fest.

## 6. ÜBUNGSVORSCHLÄGE

### Crunch –normal–

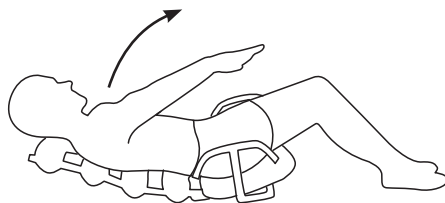
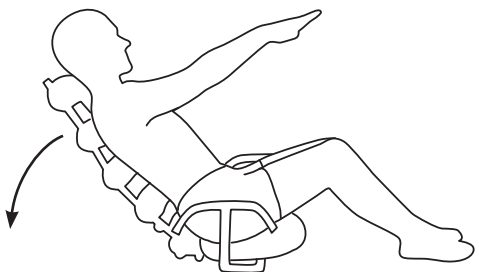
Stellen Sie die Rückenstütze aufrecht, so dass sie etwa in einem Winkel von 90° steht. Setzen Sie sich auf den Sitz, mit dem Rücken in Richtung der Rückenstütze.

Platzieren Sie Ihre Füße vor sich sicher auf dem Boden, die Beine sollten leicht angewinkelt sein.

Drücken Sie den Rücken an die Rückenstütze und legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze (11).

Bewegen Sie nun den Rücken langsam abwärts. Achten Sie dabei darauf, den Kopf auf der Kopfstütze ruhen zu lassen. Mit den Armen können Sie bei dieser Übung verschiedene Positionen einnehmen.

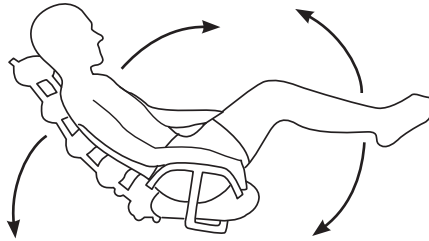
Führen Sie mehrere Auf- und Abwärtsbewegungen mit dem Rücken durch.





### Crunch –rückwärts–

Um die oben beschriebene Übung noch anspruchsvoller zu gestalten, können Sie die Füße vom Boden lösen und die Beine gleichzeitig anwinkeln und ausstrecken.



### Crunch –rückwärts sitzend–

Bei dieser Übung werden die Beine auf der Rückenstütze platziert.

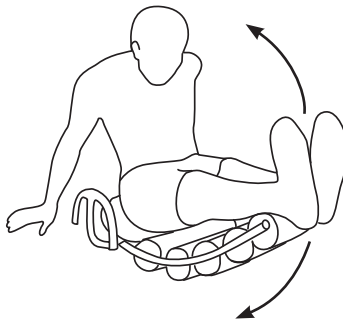
Klappen Sie dafür die Rückenstütze etwas nach unten.

Setzen Sie sich auf den Sitz, mit den Beinen in Richtung der Rückenstütze.

Legen Sie Ihre Beine gestreckt auf die Rückenstütze und stützen Sie sich mit den Armen nach hinten auf dem Boden ab.

Bewegen Sie nun die Beine auf- und abwärts.

Um die Übung noch anspruchsvoller zu gestalten, können Sie die Arme neben den Oberkörper oder hinter Ihren Nacken halten.



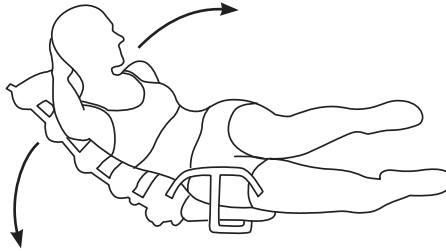
### Seitliche Bauchmuskelübung

Zum Training der seitlichen Bauchmuskeln nehmen Sie zunächst die gleiche Position wie für normale Crunchs ein (siehe oben).

Drehen Sie nun Ihren gesamten Körper leicht auf eine Seite.

Winkeln Sie das obere Bein etwas an und verschränken Sie die Arme hinter Ihrem Nacken.

Führen Sie nun Ihren Oberkörper in Richtung des angewinkelten Beines.

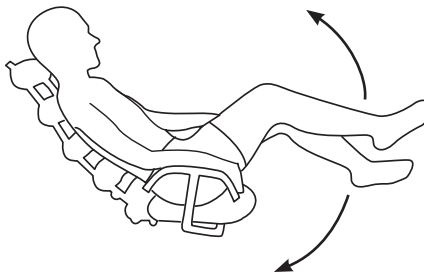


### Pilates-Beinübungen

Der AB COACH eignet sich auch hervorragend, um Sie bei der Durchführung von Pilates-Übungen zu unterstützen.

Nehmen Sie die gleiche Sitzposition wie für normale Crunchs ein und bewegen Sie den Rücken leicht abwärts.

Jetzt können Sie mit den Beinen verschiedenen Pilates-Übungen durchführen. Beispiele sind das abwechselnde Anwinkeln der Beine, das einzelne oder gemeinsame Kreisen der Beine und vieles mehr.



## 7. WARTUNG & REINIGUNG

- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, halten Sie bitte Ihren Kaufbeleg bereit.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Schrauben, Gelenke und Verschleißteile regelmäßig auf Beschädigungen überprüft werden.
- Achten Sie vor allem auf die Funktionstüchtigkeit und den korrekten Sitz der Widerstandsfedern (5, 6, 7).

## 8. ENTSORGUNGSHINWEISE



Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.



Wenn Sie sich vom Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

## 9. KUNDENDIENST

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte zuerst an unseren Kundendienst. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren. Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

**Servicezeit:** Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

**Servicehotline:** 0700 - 77 67 87 587 (12ct/min aus dem dt. Festnetz)  
+41315500845 (Schweiz)  
+43720880801 (Österreich)

**E-Mail:** Service@SportPlus.org

**URL:** <http://www.SportPlus.org>

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

## 10. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien (Schaumstoffe, Polster, Lager).
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Latupo GmbH  
Waterloohain 5a  
22769 Hamburg  
Germany

sportplus+