



– CORE TRIMMER –

Modell-Nr.: 28521 (9476MS-1)



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Fitness-Geräts. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihres Trainings durchgeführt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt und daher nicht für Belastungen, wie sie beispielsweise in Fitness-Studios auftreten, ausgelegt.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.


Ihr neues Gerät wiegt ohne Verpackung ca. 4,68 kg. Die Abmessungen in aufgebautem Zustand sind etwa (L) 55 x (B) 47,5 x (H) 34,5 cm.

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|---|-----------------------------------|---|
| 1 | WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN | 2 |
| 2 | AUFBAUANLEITUNG | 3 |
| | 2.1 Aufbauschnitte | 3 |
| | 2.2 Einstellmöglichkeiten | 4 |
| 3 | ÜBUNGSHINWEISE | 4 |
| | 3.1 Allgemeine Hinweise | 4 |
| | 3.2 Übungshinweise | 5 |
| 4 | WARTUNG UND PFLEGE | 9 |
| | 4.1 Allgemeine Hinweise | 9 |
| | 4.2 Entsorgungshinweise | 9 |
| 5 | GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG | 9 |

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.

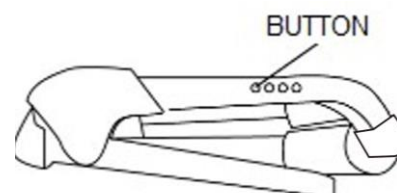
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 1 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- g) Achten Sie besonders auf die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichneten möglichen Quetsch- und Scherstellen. 
- h) Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- i) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- j) Achten Sie gemäß EN ISO 20957-1 Abs. 7c insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile.
- k) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung sowie entsprechendes Schuhwerk. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- l) Das Gerät wurde geprüft, Norm EN ISO 20957-1, Klasse H. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Das Gerät ist für eine maximale Benutzergewichtsbelastung von 100 kg ausgelegt.
- m) Beachten Sie, dass keine Verstellvorrichtungen (bspw. zum Falten des Geräts), die die Bewegungen des Benutzers hindern könnten, hervorstehen sollten.
- n) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- o) Bei Problemen und/oder bei einem Gewährleistungsanspruch schreiben Sie bitte eine E-Mail an SERVICE@LA-SPORTS.DE oder nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website <https://la-sports.de/kundenservice/> oder kontaktieren Sie uns per WhatsApp unter +49 2204 304616.
- p) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- q) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Bein-, Oberkörper-, Arm- & Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

2 AUFBAUANLEITUNG

Das Gerät ist bereits komplett montiert und muss für den Gebrauch nur noch aufgeklappt werden. Bitte kontrollieren Sie vor der ersten Nutzung Ihres neuen Geräts die Vollständigkeit und Intaktheit des Artikels. Leeren Sie hierzu den Karton vollständig aus. Sollten trotz unserer Qualitätskontrollen einmal einzelne Teile fehlen, so kontaktieren Sie bitte unser **Service-Center** unter der **Email-Adresse SERVICE@LA-SPORTS.DE**. Die fehlenden Teile werden Ihnen umgehend kostenfrei zugeschickt.

2.1 AufbausCHRITTE

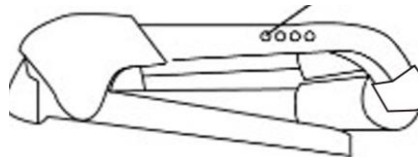
Nehmen Sie den wie nebenstehend abgebildet zusammen geklappten Core Trimmer aus der Verpackung. Drücken Sie zum Aufklappen den markierten Knopf (ebenso wieder zum Einklappen). Ihr Core Trimmer ist nun fertig montiert und einsatzbereit.



- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben festgezogen sind.
- Überprüfen Sie alle losen Teile und Komponenten.
- Prüfen Sie, ob Schweißnähte und Metallteile – möglicherweise verborgene – Risse aufweisen

2.2 Einstellmöglichkeiten

Die Höhe der beiden Trainingsarme sowie damit auch der Trainingswiderstand können einfach über die mit Hilfe des Einstellknopfes gewählte Höhe ver-
stellt werden.



Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die gewählte Höhe und den Trainingswiderstand beziehungsweise die Trainingsunterstützung.

| Level | Höhe | Winkel | Maximaler Widerstand |
|-------|---------|---------------|----------------------|
| 1 | 36,5 cm | 60° | 20 kg |
| 2 | 33 cm | 45° | 12 kg |
| 3 | 23,5 cm | 35° | 5,5 kg |
| 4 | 13,5 cm | 0° (gefaltet) | 0 kg |

3 ÜBUNGSHINWEISE

3.1 Allgemeine Hinweise

Die Benutzung Ihres Core Trimmers wird Ihnen mehrere Vorteile bringen: sie wird Ihre körperliche Fitness verbessern, die Muskeln formen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienbewussten Diät helfen, Gewicht abzubauen.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Trainings ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Training hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Beginnen Sie ihr Training mit etwa 7 – 8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis 11 – 12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie merken dass Ihre Muskulatur ermüdet, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise etwa 3 – 4 Mal pro Woche. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag eingelegt wird, damit sich die Muskulatur und der Körper ausreichend erholen können.

Achten Sie zudem bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden, um z.B. die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig sondern führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

3.2 Übungshinweise

Sit-Ups (vordere Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet auf die Sitzfläche und lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Trainingsarme. Stabilisieren Sie Ihren Rumpf und führen Sie die Sit-Ups kontrolliert durch. Je nach Intensität können Sie die Arme hinter den Kopf oder vor dem Körper halten.



Liegestütz (vordere Rumpfmuskulatur, Trizeps, Brust)

Legen Sie sich wie abgebildet in der Liegestützposition so auf den Core Trimmer, dass die gepolsterten Trainingsarme im Hüftbereich anliegen und so unterstützen können. Halten Sie den Körper gerade und führen Sie Unterstützung des Core Trimmers Liegestütze durch, indem Sie sich aus der liegenden Position mit den Armen nach oben drücken und wieder absenken.



Scherenschlag (hintere Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet vor den Core Trimmer. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten und stützen Sie sich auf den Ellenbogen ab. Legen Sie die Beine auf die Trainingsarme des Core Trimmers. Drücken Sie die gestreckten Beine mit stabilem Rumpf abwechselnd nach unten.



Trizeps-Press (Trizeps, Schultern)

Knien Sie sich wie abgebildet auf die Sitzfläche des Core Trimmers. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme und drücken Sie die Hände mit stabilem Rumpf abwechselnd hinunter.



Dips (Trizeps, Schultern)

Setzen Sie sich wie abgebildet rücklings auf die Sitzfläche des Core Trimmers. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme und drücken Sie die Hände mit stabilem Rumpf gleichzeitig hinunter.



Alternierende Dips (Trizeps, Schultern)

Setzen Sie sich wie abgebildet rücklings auf die Sitzfläche des Core Trimmers. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme und drücken Sie die Hände mit stabilem Rumpf abwechselnd hinunter.



Brücke (hintere Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet mit dem Gesäß auf die Schaumstoffrollen des Core Trimmers, so dass die gepolsterten Trainingsarme anliegen und unterstützen können.

Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten und stützen Sie sich auf den Ellenbogen ab. Haben Sie nun das Gesäß nach oben an.



Beinpresse (hintere Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)

Setzen Sie sich wie abgebildet auf einen Stuhl vor den Core Trimmer. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Core Trimmers.

Drücken Sie die Beine mit stabilem Rumpf nun gleichzeitig nach unten.

**Radfahren (hintere Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)**

Setzen Sie sich wie abgebildet auf einen Stuhl vor den Core Trimmer. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Core Trimmers.

Drücken Sie die Beine mit stabilem Rumpf nun abwechselnd nach unten.

**Radfahren Twister (hintere & seitliche Gesäß-, Oberschenkel- & Rumpfmuskulatur)**

Setzen Sie sich wie abgebildet auf einen Stuhl vor den Core Trimmer. Stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme des Core Trimmers.

Drücken Sie die Beine mit stabilem Rumpf nun abwechselnd nach unten.

Als Erweiterung zu der oben beschriebenen Übung Radfahren „normal“ können sie zusätzlich jeweils Ihren Oberkörper in Richtung des höheren Knies (siehe Abbildung) drehen.



4 WARTUNG UND PFLEGE

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben:

1. Falten Sie das Gerät zusammen und lagern Sie es möglichst so, dass es niemanden stört.
2. Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

4.1 Allgemeine Hinweise

Der Gebrauch Ihres Core Trimmers führt zu natürlicher Abnutzung und Verschleiß. Dies erfordert eine regelmäßige Pflege und Wartung. Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Core Trimmer wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen. Achten Sie gemäß EN 957-1 Abs. 7c insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Beachten Sie, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Core Trimmers durch den Einfluss von Umweltbedingungen signifikant reduziert werden kann. Setzen Sie Ihren Core Trimmer nicht über längere Zeit großer Hitze oder extremer Kälte aus, da die Leistung beeinträchtigt werden kann.

Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Core Trimmers kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

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 von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

4.2 Entsorgungshinweise

1. 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.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

5 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Unsere Produkte unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte dieses Gerät trotzdem nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unsere aufgeführte Serviceadresse zu wenden. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen gilt – ohne, dass dadurch Ihre gesetzlichen Rechte eingeschränkt werden – Folgendes:

1. Garantie- & Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraums von max. zwei (2) Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Garantie- & Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. den Austausch des Gerätes beschränkt.

2. Garantie- & Gewährleistungsansprüche müssen jeweils nach Kenntniserlangung unverzüglich erhoben werden. Die Geltendmachung von Garantie- & Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Garantie- & Gewährleistungszeitraums ist ausgeschlossen.
3. Ein defektes Gerät übersenden Sie bitte unter Beifügung des Kassenbons an die Serviceadresse. Bitte fordern Sie dazu bei dem angegebenen Service-Center eine für Sie kostenfreie Abholung an. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Gerätes beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Bitte beachten Sie, dass unsere Garantie- & Gewährleistung bei natürlichem Verschleiß und Abnutzung, bei gewerbsmäßiger Nutzung, bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung, bei Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen, bei Gewaltanwendungen oder bei Eingriffen, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden, erlischt. Vom Garantiumfang nicht (oder nicht mehr) erfasste Defekte am Gerät oder Schäden, durch die die Garantie erloschen ist, beheben wir gegen Kostenerstattung. Dazu senden Sie das Gerät bitte an unsere Serviceadresse.

Ersatzteile

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter den nachfolgenden Kontaktmöglichkeiten, vielen Dank:

- per Email an SERVICE@LA-SPORTS.DE
- über unser Kontaktformular unter <https://LA-SPORTS.DE/KUNDENSERVICE>
- über WhatsApp Nachricht an 02204 - 304616 (Scannen des nebenstehenden QR-Codes mit Ihrem Smart Phone führt Sie direkt zu einer WhatsApp-Nachricht an unser Service Center)

La Sports

WhatsApp Unternehmens-Account



Service Center

body coach Service-Center
Rathenastr. 4
51427 Bergisch Gladbach

Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenastr. 4
51427 Bergisch Gladbach