

Übungsanleitung

Sport-Thieme Bodyweight Gym

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Sport-Thieme Bodyweight Gym

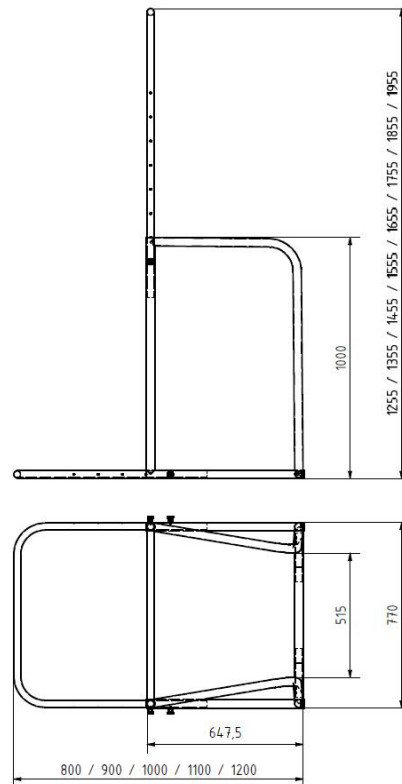
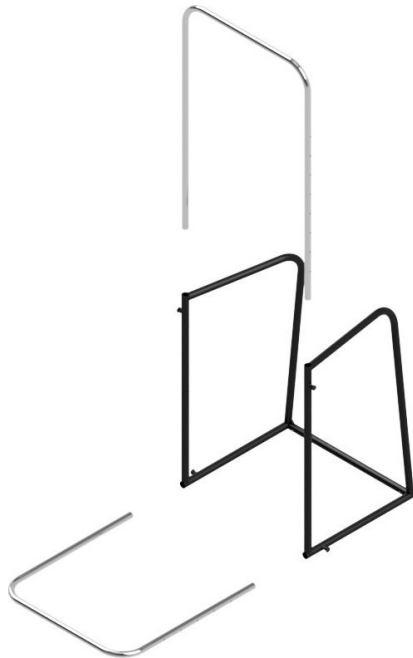
Für jeden Leistungsstand geeignet, dank variabel verstellbarer Klimmzugstange

Das Sport-Thieme Bodyweight Gym bietet Ihnen durch die 3-dimensionalen Trainingsmöglichkeiten, eine Vielzahl an Übungsmöglichkeiten. Die höhenverstellbare Klimmzugstange sorgt dafür, dass der Eigengewichtstrainer für jede Leistungsklasse nutzbar ist - Trainingseinheiten mit Dips, Klimmzügen und vielem mehr, lassen sich optimal an das Trainingslevel anpassen. Aber auch der Stellbügel ermöglicht neben einem stabilen Stand weitere Übungsmöglichkeiten: Das Umlegen des Bodyweight Gym ermöglicht beispielsweise Liegestütze durch die Nutzung der vorderen Querstrebe. Besonders praktisch: Dank zahlreicher Übungsvariationen stärken Sie Körperkontrolle, Kraft und Koordination.



Montage

Die Montageanleitung liegt dem Produkt bei.



Hinweise

Der Sport-Thieme Bodyweight Gym ist für das Fitness-Training konzipiert worden und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.

Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz
- Prüfen Sie das Gerät auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus

Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen.
Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

Übungen



1. Dips (Arme)

Umfassen Sie die Griffe und stützen Sie sich auf den Bars ab. Winkeln Sie die Beine über Kreuz an, sodass Sie in der Luft hängen. Nun beugen Sie die Arme etwa bis zu einem Winkel von 90°. Drücken Sie sich danach wieder in die Ausgangsposition hoch.



2. Dips hängend (Arme)

- Schieben Sie den großen verstellbaren Bügel auf die niedrigste Position und entfernen Sie den kleinen verstellbaren Bügel. Drehen Sie den Bodyweight Gym wie auf der Abbildung zu sehen.
- Legen Sie die Füße auf den Bodyweight Gym und stützen Sie sich mit den Händen ab.
- Die Arme sind gestreckt und Ihr Körper befindet sich in der Luft. Nun beugen Sie die Arme bis zu einem Winkel von ca. 90° und senken Sie Ihren Körper ab. Halten Sie diese Position kurz und drücken Sie sich anschließend wieder hoch in die Ausgangsposition.



3. Reverse Pull-Ups (Rumpf, Brust, Arme)

- Legen Sie sich unter den oberen Bügel, sodass dieser etwa auf Brusthöhe über Ihnen ist
- Umgreifen Sie den Bügel oben mit beiden Händen
- Spannen Sie Ihren gesamten Körper an und ziehen Sie sich Richtung Bügel nach oben bis die Brust fast den Bügel berührt. Die Füße bleiben mit den Fersen dabei auf dem Boden
- Lassen Sie sich danach langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition



4. Parallel Pull-Ups liegend (Rumpf, Brust, Arme)

- Legen Sie sich in den Bodyweight Gym, sodass die parallel laufenden Bügel gut mit den Händen erreicht werden können
- Umgreifen Sie die Bügel und halten Sie die Körperspannung aufrecht
- Ziehen Sie sich kontrolliert nach oben. Die Körperspannung bleibt weiterhin bestehen
- Lassen Sie sich daraufhin wieder kontrolliert herunter. Achtung: Das Gesäß nicht durchhängen lassen.
- Unterstützend können die Füße auf eine Plyobox o.ä. gelegt werden.



5. Pull-Ups (Rumpf, Brust, Arme)

- Stellen Sie sich unterhalb des Bügels
- Legen Sie ca. Schulterbreit die Hände auf den Bügel
- Schulterblätter aktiv nach hinten und unten ziehen
- Ziehen Sie sich mit der Brust an den Bügel. Bleiben Sie dabei stabil und achten Sie auf die Haltung der Schulterblätter
- Lassen Sie sich kontrolliert herunter. Die Beine sind leicht nach hinten angewinkelt und dienen als Balancierhilfe



6. Pull-Ups extended Legs

(Rumpf, Brust, Arme, Beine)

Ausführung wie bei Übung 4 – jedoch werden in dieser Übung die Beine nach vorn ausgestreckt und gehalten.



7. Dips extended Legs (Rumpf, Arme, Beine)

Ausführung wie bei Übung 1 – jedoch werden in dieser Übung die Beine nach vorn ausgestreckt und gehalten.

Sport-Thieme Bodyweight Gym

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

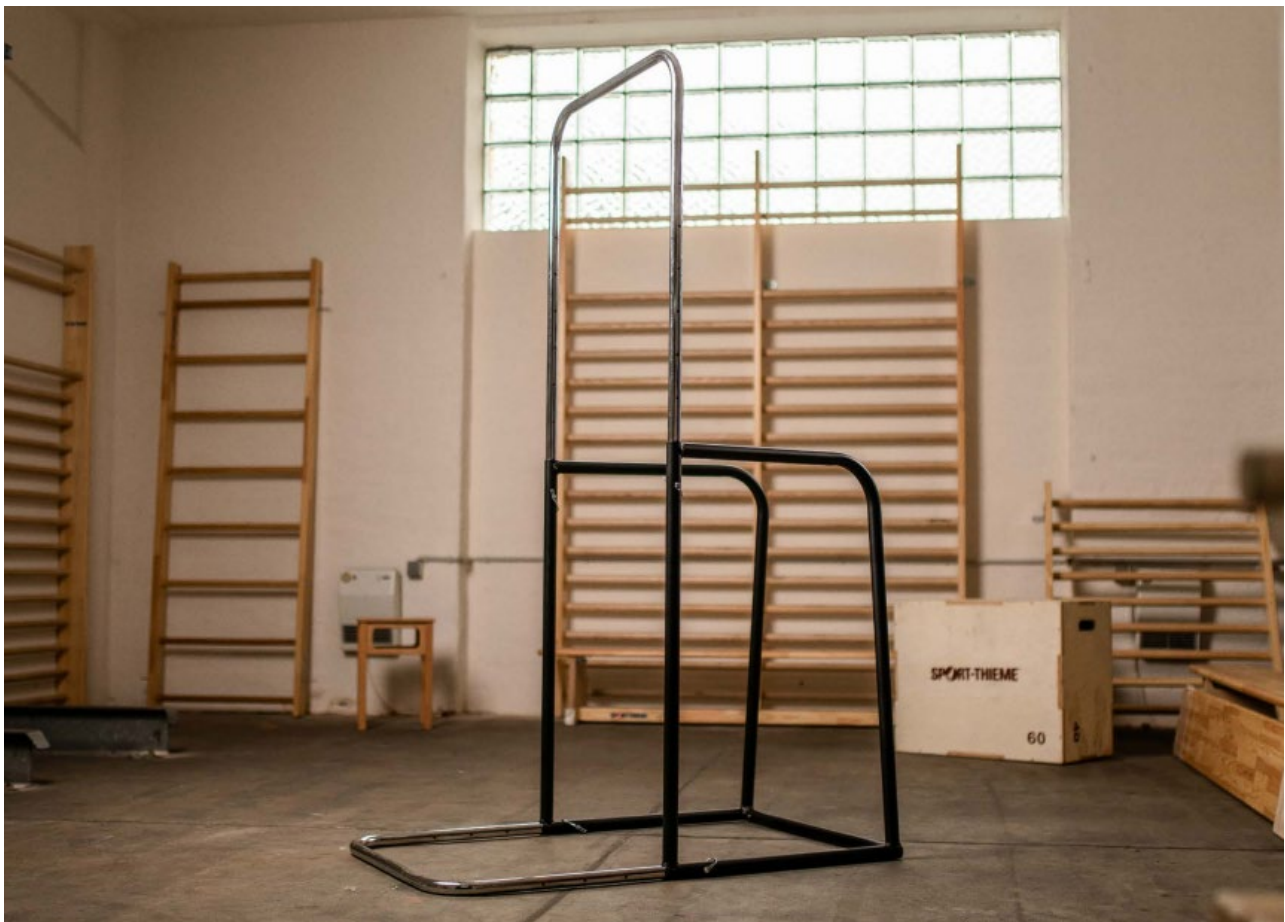
Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.

1. Benefits of the Sport-Thieme bodyweight gym

Suitable for all fitness levels due to the adjustable pull-up bar

Thanks to its three-dimensional design, the bodyweight gym can be used for a wide range of exercises – allowing you to improve your controlled movements, strength and coordination effectively. The height-adjustable pull-up bar means that training sessions involving dips, pull-ups and much more can be perfectly tailored to the individual's needs, making the equipment suitable for any user, regardless of their performance level. Its adjustable design not only ensures great stability, but it also makes the bodyweight gym incredibly versatile. By turning it on its side, for example, you can do press-ups using the front cross strut.



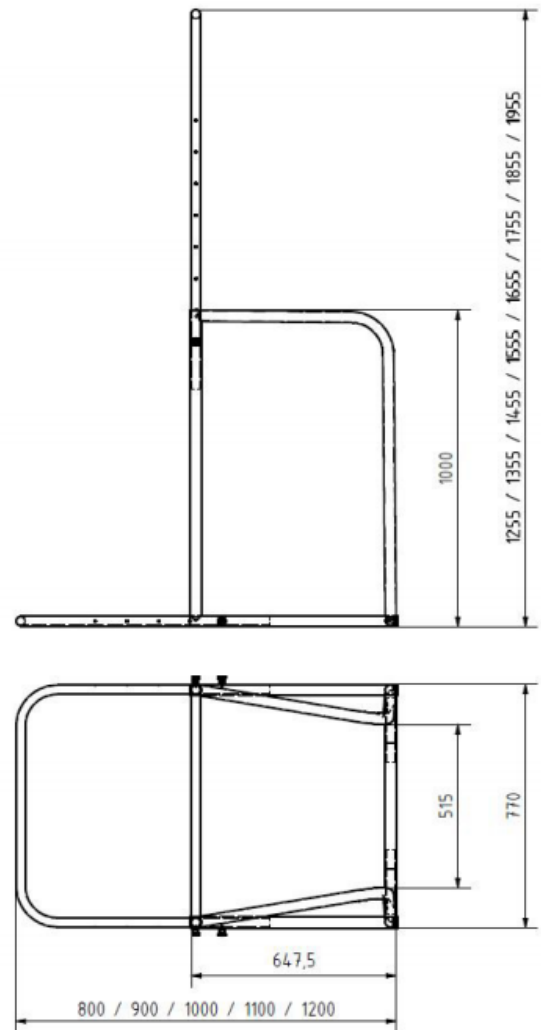
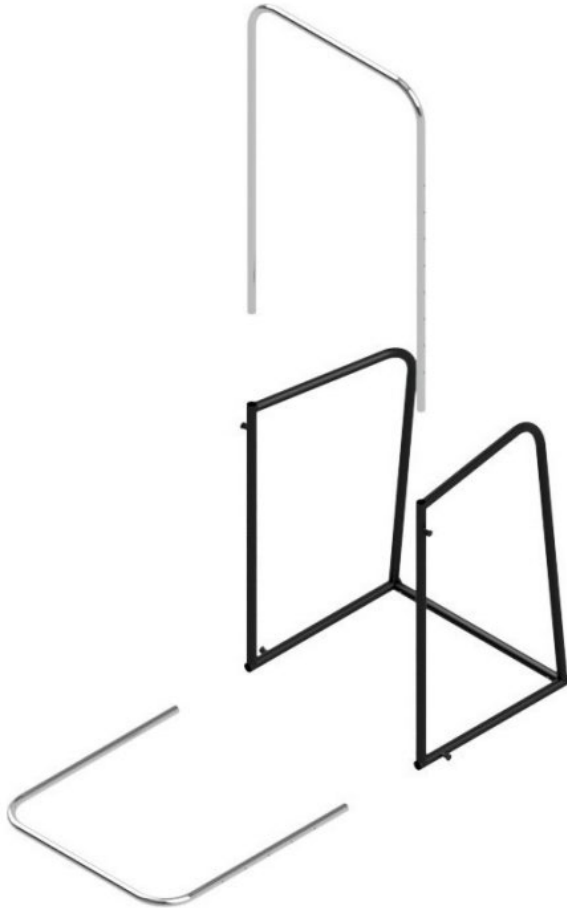
SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

Our team is here for you!

2. Assembly

Please refer to the assembly instructions included.



Please note:

- The Sport-Thieme bodyweight gym is designed for fitness training and must only be used for that purpose.
- Modifications of any kind will compromise safety and render the warranty void.

Regular inspection:

- Perform a visual inspection regularly.
- Tighten the screw connections routinely.
- Inspect the equipment for any damage and replace worn parts.
- Due to continuous quality control of our products, technical changes may occur which could lead to minor alterations to the instructions.

3. General training notes

- Consult your doctor before commencing training, particularly if you have any pre-existing medical conditions such as diabetes, spinal complaints or heart problems, but also if you are new to exercising or have not been active for a prolonged period.
- We recommend that you warm up before each workout to help prevent muscle and tendon injuries. Make sure that you carry out each exercise correctly, in a slow and controlled manner. Always breathe evenly and never hold your breath. Exhale as you perform the strenuous part of the exercise, and inhale as you return to the resting position.
- The exercises in this manual are by no means an exhaustive list but rather a selection of different forms and variations.
- The intensity and complexity of the workouts should correspond to your fitness level. If in doubt, consult an experienced and qualified professional for advice (e.g. a member of staff in your gym).
- The number of sets and repetitions will depend on your personal objective and fitness level. Three sets of 8–12 properly performed reps per exercise would generally be considered quite good. Don't forget to allow sufficient recovery time. Please also consult a professional for a training plan tailored to your individual needs.
- Stop your workout immediately if you experience any pain. If necessary, reduce the weight, resistance, difficulty level, repetitions and/or the number of exercises, and ensure you are executing them correctly. Consult a doctor if you repeatedly experience pain.

4. Exercises



A – Dips (arms)

Grip the parallel bars and lift yourself up using your arms until they are fully extended. Cross your legs so they are off the ground. Now lower yourself down by bending your arms to an angle of about 90 degrees. Then push yourself back up to the starting position.



B – Hanging dips (arms)

- Push the large adjustable bracket to its lowest position and remove the small bracket. Turn the bodyweight gym on its side, as shown in the picture.
- Place your feet up on the equipment and support yourself with your hands.
- Your arms should be straight and your body suspended in the air. Now bend your arms to an angle of about 90 degrees and lower your body. Hold this position for a few seconds and then push yourself back up to the starting position.



C – Reverse pull-ups (core, chest, arms)

- Lie on the floor with the height-adjustable bracket above you, about level with your chest.
- Grip the bracket with both hands.
- Tense your entire body and pull yourself up towards the bracket until your chest almost touches it. While doing so, keep your heels on the ground.
- Then slowly lower yourself to the starting position.



D – Parallel pull-ups, lying down (core, chest, arms)

- Lie on the floor so you are surrounded by or 'within' the bodyweight gym. Make sure you are still able to reach the parallel bars easily with your hands.
- Grip the bars and keep your body rigid and flat.
- Pull yourself up in a controlled manner. Keep your body tensed.
- Then lower yourself again in a controlled manner. Do not let your glutes slack.
- You could place your feet on a plyo box or similar to make the exercise a little easier.



E – Pull-ups (core, chest, arms)

- Stand underneath the height-adjustable bracket.
- Place your hands on the bracket, about shoulder-width apart.
- Push your chest out and pull your shoulder blades down and back towards each other.
- Pull yourself up, raising your chest to the bracket. Remain tense and ensure your shoulder blades are in the correct position.
- Lower yourself in a controlled manner. Bend your legs slightly to help keep your balance.



F – Pull-ups with extended legs (core, chest, arms, legs)

Follow the same routine as in exercise E, but with your legs raised and straight out in front of you.



G – Dips with extended legs (core, arms, legs)

This is the same as in exercise A, but with your legs raised and straight out in front of you.