



22585

22584

# GRAVITY BOOTS MIT SICHERHEITVERSCHLUSS EXKLUSIV ANLEITUNG

Art.-Nr.  22585 · Kategorie:  Athletik-Training

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

## ALLGEMEINES

Trainieren Sie mit den Gravity Boots effektiv Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.

An den Knöcheln hängend strecken und entlasten Sie dabei Ihren gesamten Körper.

Für ein sicheres und angenehmes Tragegefühl sind die Gravity Boots mit einer dicken, weichen Polsterung und einem Sicherheitsverschluss versehen.

## LIEFERUMFANG

Bezeichnung	Anzahl
Gravity Boots	2x



Größe M  
22584



Größe L  
22585

# SICHERHEITSHINWEISE

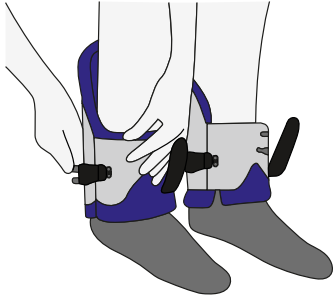
- Halten Sie vor der erstmaligen Benutzung der Gravity Boots Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob das Training für Sie geeignet ist und in welchem Umfang ein Training erfolgen darf.
- Falls Sie unter folgenden Beschwerden leiden, bitten wir Sie Ihren Arzt über jede neue Übung in Kenntnis zu setzen: Übergewicht, hoher Blutdruck, Herzerkrankungen oder andere ernsthafte Gesundheitsrisiken.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, krank oder angeschlagen sind, darf nicht trainiert werden. Treten während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder Unwohlsein auf, unterbrechen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie einen Arzt oder Therapeuten.
- Die Gravity Boots sind unter Berücksichtigung der körperlichen Fitness zu verwenden. Gestalten Sie Ihr Training so, dass es Ihrem Leistungs niveau entspricht. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Beginnen Sie Ihr Training nie mit maximaler Belastung, sondern steigern Sie sich langsam.
- Überprüfen Sie die Gravity Boots vor jeder Nutzung und vergewissern Sie sich, dass keine Beschädigungen vorliegen und alle Teile fest angebracht sind. Beschädigte Gravity Boots dürfen nicht weiter verwendet werden, da es dabei zu Verletzungen kommen kann.
- Die Gravity Boots sind kein Spielzeug! Halten Sie Kinder stets von ihnen fern. Die Gravity Boots dürfen nicht von Kindern verwendet werden.
- Verwenden Sie die Gravity Boots ausschließlich für deren vorgesehenen Zweck.
- Halten Sie stets einen geringen Abstand zum Boden ein, so dass Sie jederzeit mit Ihren Ellenbogen Kontakt zum Boden herstellen können. Der Boden selbst muss mit einer mindestens 5 cm starken Matte abgedeckt sein.
- Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass sich in unmittelbarer Umgebung keine Hindernisse befinden. Dritte müssen während der Benutzung einen Abstand von min. 1 Meter zum Trainierenden einhalten.
- Nur für den Heimgebrauch geeignet.

# ANWENDUNG

## Wichtige Hinweise:

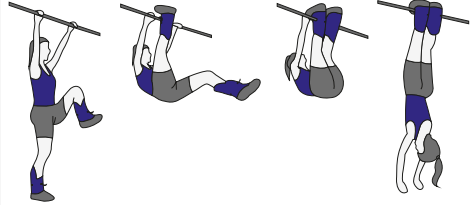
Lesen Sie sich vor Benutzung die Anleitung sorgfältig durch.

Überprüfen Sie alle Teile vor Benutzung auf Beschädigungen. Sollten die Gravity Boots beschädigt sein verwenden Sie diese nicht und setzen Sie sich mit uns in Verbindung.



### Anlegen der Gravity Boots

❶ Befestigen Sie die Gravity Boots an Ihren Knöcheln. Achten Sie darauf, dass die Haken nach vorne und die Verschlüsse nach außen zeigen.

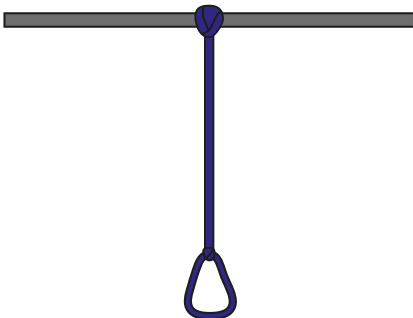


### Einhängen

❷ Greifen Sie die Reckstange mit beiden Händen fest und ziehen Sie die Beine soweit nach oben, dass die Boots an der Stange eingehakt werden können. Lassen Sie nun die Stange langsam los um kopfüber frei zu hängen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie sich nicht ruckartig nach unten fallen lassen, um Verletzungen zu vermeiden.

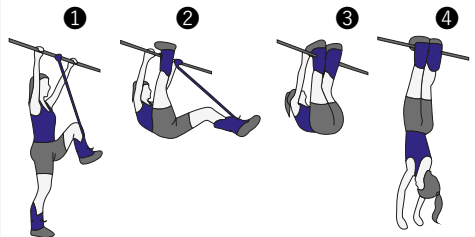
## Einhängen mit der Seil-Methode

Insbesondere Anfängern fällt das Einhängen mit der Seil-Methode leichter.



### Befestigung des Seils

Nehmen Sie ein stabiles Seil und kneten Sie eine Schlaufe in das eine Ende. Die Schlaufe sollte groß genug sein um mit Ihrem Schuh hinein zu schlüpfen. Befestigen Sie das andere Ende des Seils an der Reckstange.



### Einhängen

❶ Greifen Sie die Reckstange beidhändig, mit einem Fuß in der Schlaufe. ❷ Drücken Sie sich mit dem Fuß in der Schlaufe ab und hängen Sie das andere Bein mit dem Gravity Boot in die Stange ein. ❸ Hängen Sie nun das zweite Bein mit dem Gravity Boot in die Stange ein. ❹ Lassen Sie jetzt das Reck los um kopfüber frei zu hängen. Nehmen Sie ggf. das Seil zur Hilfe um nicht zu schnell in diese Position zu gelangen.

# HINWEISE ZUR BENUTZUNG

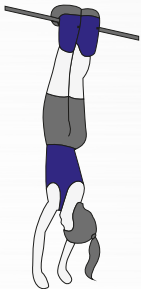
Gestalten Sie Ihr Training so, dass es Ihrem Leistungsniveau entspricht. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Dehnen Sie sich vor dem Training und machen Sie 5 bis 10 Minuten lang leichte Aufwärmübungen. Dabei wird der Körper auf anstrengendere Übungen vorbereitet.

Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und passendes Schuhwerk.

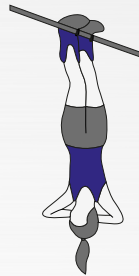
Stellen Sie sicher, dass sich in unmittelbarer Umgebung keine Hindernisse befinden. Dritte müssen während der Benutzung einen Abstand von min. 1 Meter zum Trainierenden einhalten.

## ÜBUNGSVORSCHLÄGE



### Schaukeln:

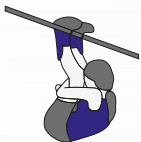
Eine sehr entspannende Übung zum Strecken des Rückens. Fangen Sie an leicht zu schaukeln. Durch das Vor- und Zurückschwingen wird die Wirkung der Schwerkraft verstärkt wodurch Ihre Wirbelsäule von dem täglichen Druck auf Ihren Körper entlastet wird.



### Drehungen:

Halten Sie Ihre Hände hinter Ihrem Kopf und drehen Sie Ihre Hüfte so weit in eine Richtung, bis Ihr Ellbogen nach vorne zeigt. Danach drehen Sie sich in die andere Richtung.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Sie hilft dabei Ihren unteren Rücken beweglicher zu machen.



### Sit-Ups:

Fassen Sie mit beiden Händen in die Kniekehlen. Versuchen Sie Ihre Arme um die Beine zu schlingen und Ihren Kopf und Ihre Knie zusammenzuführen. Entspannen Sie kurz und wiederholen Sie die Übung.

Hierbei fordern Sie vor allem die Bauchregion. Außerdem entlastet diese Übung dauerhaft Ihren Rücken da Muskeln im Rücken und im Bauch aufgebaut werden.



### Kniebeuge:

Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Schienbeine oder in die Kniekehlen. Beugen Sie die Knie bis Sie die Hocke erreicht haben. Entspannen Sie kurz und wiederholen Sie die Übung.

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Schenkel und entlasten dabei Knie und Hüftgelenk.

# ENTSORGUNG

Das Produkt kann über den Hausmüll entsorgt werden.

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Gravity Boots mit Sicherheitsverschluss Exklusiv, Gr. M, Paar</b>	<b>Gravity Boots mit Sicherheitsverschluss Exklusiv, Gr. L, Paar</b>
Art.-Nr.	22584	22585
Durchmesser innen	8,7 cm	9,7 cm
Größe	M	L
Farbe	silber / blau	silber / schwarz
Ursprungsland	Made in Taiwan	





==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)