



## SKITRAINER PRO FITTER 2

GEBRAUCHSANWEISUNG

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

Sehen Sie sich die im Paket enthaltene DVD vollständig an, stellen Sie sicher, dass Sie die Inhalte und Anweisungen korrekt verstehen.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der, tauch von Physiotherapeuten eingesetzte 3D Crosstrainer, bietet Ihnen die Möglichkeit Ihren Gleichgewichtssinn zu schulen und wird bereits seit 1985 von Athleten und Fachleuten als Trainingspartner eingesetzt. Bewährt als Skitrainer, erlaubt der 3D Crosstrainer Trainingsmöglichkeiten für Slalom, Abfahrtslauf, Rücken-, Bein- und Armtraining. Je nach Übung und Fitnesslevel kann der Schwierigkeitsgrad angepasst werden.

Neben der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit können Ergebnisse in folgenden Teilbereichen erzielt werden:

- bessere Balance und Koordination
- verbesserte funktionale Kraft und Stabilität der Wirbelsäule
- schnellere und genauere Reaktionsfähigkeit
- trainiert die kardiovaskuläre Versorgung
- verbesserte Körperwahrnehmung verringert das Risiko von Sportverletzungen

## LIEFERUMFANG

- Ski Trainer Profi-Fitter 2
- abnehmbare weiche Sitzfläche
- Einführungs-DVD
- laminierte Übungsübersicht
- Bedienungsanleitung

# PRODUKTMERKMALE

## TRAINING DER KERNSTABILITÄT

Die Kernstabilität Ihres Körpers kann mit dem Fundament eines Gebäudes verglichen werden. Die stabile Muskelbasis besteht aus der Bauchmuskelgruppe, den Gesäßmuskeln und dem Rückenstrecker an den Seiten der Wirbelsäule. Sie gibt Ihnen Rumpfstärke und Flexibilität. Der Pro Fitter kann die Harmonie Ihrer Muskelbewegung und Ihre Kernstabilität verbessern.

## TRAINING DER PROPRIOZEPTION

Propriozeption ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers nach Lage im Raum. Die Propriozeption wird oft als „Muskelgedächtnis“ oder „neuromuskuläres Bewusstsein“ bezeichnet und trägt maßgeblich zu einem aktiven, verletzungsfreien Lebensstil bei. Propriozeptive Übungen bilden die Grundlage für Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Pro Fitter verbindet Muskelaufbau und propriozeptives Training effizient in einer Übung.

## EINZIGARTIGES DESIGN

Die einzigartige Schaukelbewegung des Pro Fitter bietet Ihnen eine weitere Bewegungsdimension, die bei anderen Produkten nicht zu finden ist. Auf Gummi montierte Trittflächen biegen und drehen sich unabhängig voneinander, um die Belastung der Knie- und Knöchelgelenke zu minimieren und gleichzeitig Ihre Stabilität und Ihr Selbstvertrauen zu verbessern. Mit diesen Funktionen können Sie eine präzise Gewichtsübertragung, eine überlegene Unterschenkelkraft und für Skifahrer eine hervorragende Kanteneinstellungstechnik entwickeln.

## QUALITÄT

Das stromlinienförmige, leichte und effiziente Design wurde von professionellen Teams und olympischen Trainingszentren getestet und hat sich als langlebig erwiesen. Die eingesetzten Materialien sind qualitativ hochwertig und auf eine lange Lebensdauer ausgelegt.

## SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie die beiliegende, laminierte Übungskarte jederzeit griffbereit auf, so dass alle Benutzer Sie vor dem Training mit dem Pro Fitter lesen können. Stellen Sie vor jeder Benutzung des Pro Fitters sicher, dass das Gerät keine Beschädigungen aufweist. Gehen Sie beim Training mit dem Pro Fitter vorsichtig vor und überschätzen Sie sich nicht. Brechen Sie das Training ab, wenn Ihre Konzentration nachlässt und Sie Schwierigkeiten haben die Übungen sauber auszuführen.

## HERSTELLERWARNUNG

**Wichtiger Hinweis:** Beachten Sie, dass es einige Minuten dauert, bis Sie sich mit dem Rhythmus und der Gewichtsverlagerung auf diesem Gerät vertraut gemacht haben (eventuell mit Hilfestellung). Behalten Sie immer eine gute Haltung mit aufrechtem Kopf bei und denken Sie daran, dass die Qualität der Bewegung wichtiger ist als die zurückgelegte Strecke.

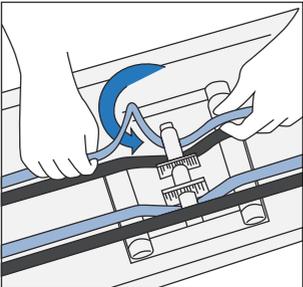
Dieses Gerät wurde entwickelt, um die Gleichgewichtsfähigkeiten des Benutzers in einer kontrollierten Umgebung zu verbessern. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Verletzungen bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch. Verwenden Sie dieses Gerät erst, wenn:

1. Sie die Funktion und den Verwendungszweck vollständig verstanden haben.
2. Sie die Betriebsanweisungen gelesen und vollständig verstanden haben.
3. Sie das Gerät überprüft haben, um sicherzustellen, dass die Kabelspannung korrekt eingestellt ist.
4. Sie körperlich und geistig bei voller Gesundheit sind. Konsultieren Sie ggf. vorab einen Arzt.
5. Sie sichergestellt haben, dass sich keine Personen (Insbesondere Kinder) oder Hindernisse im Trainingsbereich befinden. Kinder müssen während der Benutzung des Pro Fitters von Erwachsenen beaufsichtigt werden.
6. Verwenden Sie den Pro Fitter und dessen Zubehör nur für die Zwecke, für die sie bestimmt sind.

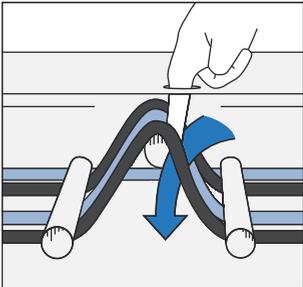
# TRAININGSVORBEREITUNG

1. Lesen Sie die Anleitung, machen Sie sich mit dem Übungsposter vertraut und sehen Sie sich die Einführungs-DVD an.
2. Passen Sie den Widerstand an Ihr Gewicht an (siehe Abbildung unten).
3. Steigen Sie vorsichtig auf die Trittplächen. Bedenken Sie, dass sich der Skate bis zu 10 cm frei bewegen kann.
4. **Sehr wichtig:** Halten Sie Ihren Kopf hoch und die Augen konzentriert nach vorne gerichtet. Schauen Sie nicht auf Ihre Füße. Behalten Sie eine gute Haltung bei, wobei Ihre Hände leicht nach vorne zeigen.
5. Beginnen Sie mit kleinen, kontrollierten Gewichtsverlagerungen von einem Fuß auf den anderen. Versuchen Sie nicht, bis zum Ende der Schiene zu fahren, bis Sie die Bewegungsabläufe vollständig beherrschen, die erforderlich sind, um den Pro Fitter Gerät sicher zu verwenden.
6. Sobald Sie einen sicheren Stand haben, können Sie langsam und vorsichtig mit den Übungen auf dem beiliegenden Übungsposter beginnen.

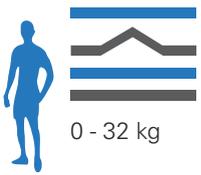
**Kabel hinzufügen**  
(Stellen Sie den Pro Fitter auf den Kopf)



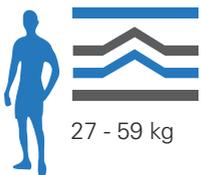

**Kabel entfernen**  
(Stellen Sie den Pro Fitter richtig herum)



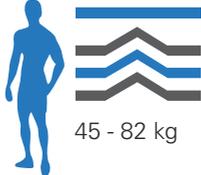

← Mehr Balance benötigt



0 - 32 kg



27 - 59 kg



45 - 82 kg

Mehr Kraft benötigt >



68 - 145 kg

 Spannung AUS

 Spannung AN

## **INSTANDHALTUNG**

Die grundlegende Wartung Ihres Pro Fitters ist wichtig, unabhängig davon, ob Sie ihn wenig oder viel verwenden. Hier sind Tipps, die Ihnen dabei helfen Ihren Pro Fitter in Topform zu halten.

### **SCHIENEN**

Um Risse zu vermeiden, muss die obere Schiene des Pro Fitters regelmäßig gereinigt und geschmiert werden. Wischen Sie die Schiene einfach sauber und tragen Sie dann WD-40 (oder ähnliches) auf die gesamte Schienenoberfläche auf. Die unteren Schienen sollten nur mit Wasser und Seife gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schmiermittel auf den unteren Schienen, um ein Verrutschen zu verhindern. Bei starkem Verschleiß, Rissen oder Schäden der Schienen sollte der Pro Fitter nicht mehr verwendet werden.

### **KABEL & SPANNUNGSANPASSUNG**

Überprüfen Sie die Kabel und deren Einstellung bei jeder Reinigung und vor jeder Verwendung. Aufgrund der Bewegung um die Rollen sind aufgeraute Kabel normal. Freiliegende Gummistränge weisen jedoch auf Verschleiß hin. Versuchen Sie bei der Verwendung des Pro Fitters gelegentlich die Position der Kabel zu wechseln, um die Lebensdauer zu verlängern (tauschen Sie die äußeren mit den mittleren Kabeln). Wenn Sie freiliegende Gummistränge sehen, ersetzen Sie das Kabel sofort.

### **ROLLEN**

Überprüfen Sie alle Rollen auf einen reibungslosen Rollvorgang und eine feste Montage. Es gibt zwei Rollen auf der Basis und eine dreiteilige Rolle auf dem Skate. Dies ist eine grundlegende Wartung und sollte eine regelmäßige Routine sein. Wenn Sie während der Verwendung des Pro Fitters ungewöhnliche Geräusche hören, überprüfen Sie das Gerät sofort oder lassen Sie es von einer anderen Person untersuchen, wenn Sie sich nicht sicher sind. Wenn Sie Fragen zu Nieten, Bolzen, Rollen usw. haben, kontaktieren Sie uns oder den Hersteller.

### **UMFELD**

In vielerlei Hinsicht ist die Verwendung des Pro Fitters wie die Teilnahme am Skifahren oder einer anderen Sportart. Gehen Sie auf Nummer sicher, indem Sie Ihre Ausrüstung kennen und warten.

## HERSTELLERGARANTIE

Füllen Sie unter: [www.fitter1.com/warranty-registration](http://www.fitter1.com/warranty-registration) online die Garantiekarte aus. Dies berechtigt Sie zur vollen Garantie auf Ihren Pro Fitter. **Bitte beachten Sie, dass Sie dieses Garantief formular ausfüllen müssen, um Ihre Zwei-Jahres-Garantie zu aktivieren.**

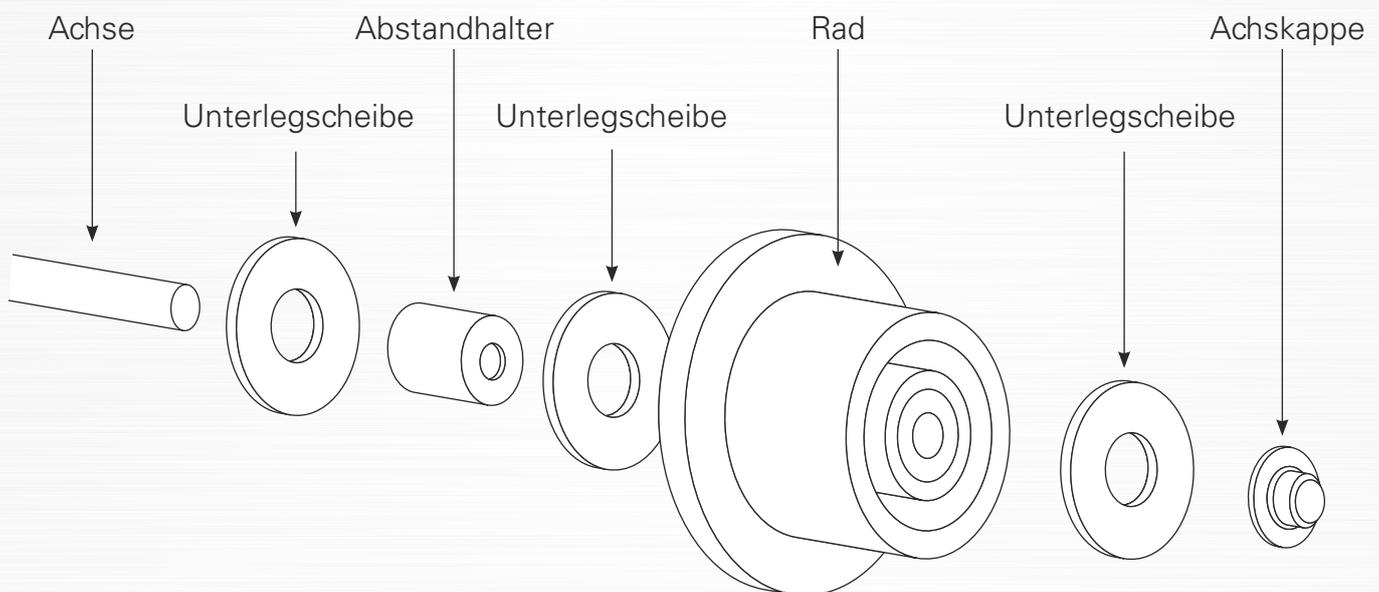
## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Ski Trainer Pro Fitter 2</b>
Art.-Nr.	32553
Hersteller	Fitter International Inc.
Farbe	braun / schwarz
Max. Belastbarkeit	135 kg
Material	Pulverbeschichtetes Aluminium, Polypropylen, Eichenfurnier, Bungee-Seil in Militärqualität (Nylon / Gummi)
Gewicht	12,25 kg
Maße (LxBxH)	129x33x25 cm
Ursprungsland	Made in Canada

## Ski Trainer Pro Fitter 2

# ANLEITUNG ZUR RADMONTAGE

1. Wichtig! Nicht alle Pro Fitter-Radbaugruppen sind gleich. Notieren Sie sich vor dem Zerlegen die Reihenfolge der Teile, damit Sie die Unterlegscheiben, Distanzstücke usw. wieder in der gleichen Reihenfolge zusammensetzen können.
2. Entfernen Sie den Skate (Einheit mit Fußpolstern und Rädern) von der Hauptbasis.
3. Entfernen Sie die silberne Achskappe, während Sie das Rad mit Schraubzwingen oder einer ähnlichen Zange am Platz halten. Dies ist der schwierigste Schritt und erfordert ein leichtes Drehen der Achskappe, um sie zu lösen.
4. Ziehen Sie das beschädigte Rad ab und achten Sie darauf, dass die Unterlegscheiben und der Abstandhalter zwischen Rad und Skate-Einheit auf der Achse bleiben.
5. Setzen Sie das neue Rad auf die Achse und legen Sie es auf die Unterlegscheibe.
6. Setzen Sie die dritte Unterlegscheibe und dann den Achsdeckel auf das Achsende.
7. Klopfen Sie mit einem Hammer vorsichtig auf die Achskappe. Zwei oder drei Schläge sollten die Achsabdeckung ausreichend sichern.
8. Drehen Sie das Rad von Hand, um sicherzustellen, dass es sich frei drehen kann, bevor Sie die Skate-Einheit auf der Hauptbasis wieder anbringen. Wenn das Rad nicht frei rollt, klopfen Sie am gegenüberliegenden Ende auf die Achse, um eine gleichmäßige Verteilung zu erzielen. Die Räder an beiden Enden jeder Achse müssen leicht rollen, da sich Ihr Fitter sonst nur träge bewegt.



# SKI TRAINER PRO FITTER 2 Übungsposter

## Widerstand

Stellen Sie den Widerstand des Pro Fitter 2 passend zu Ihrem Körpergewicht ein.

Je geringer der Widerstand eingestellt ist desto weniger Kraft benötigen Sie, um diesen in Bewegung zu setzen, jedoch wird das Gerät so auch instabiler und Ihnen wird eine bessere Balance abverlangt.

### AUS

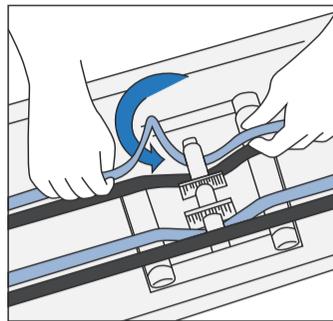


### AN



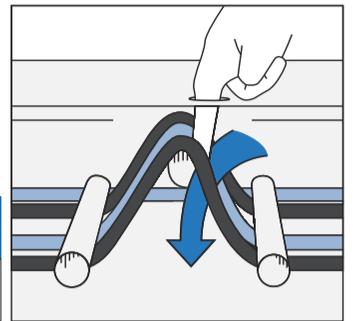
#### Schnüre hinzufügen

(Stellen Sie den Pro Fitter auf den Kopf!)



#### Schnüre entfernen

(Stellen Sie den Pro Fitter richtig herum!)

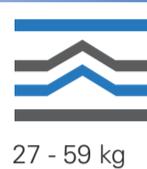


← Mehr Balance benötigt

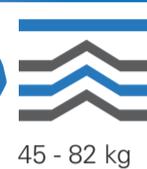
Mehr Kraft benötigt →



0 - 32 kg



27 - 59 kg

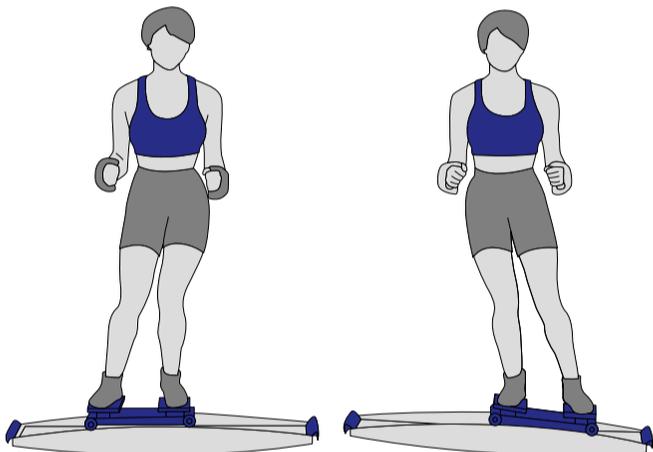


45 - 82 kg



68 - 145 kg

## Grundübung

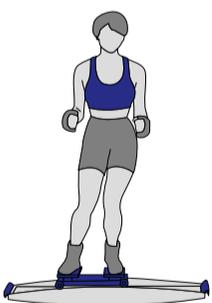


1. Überprüfen Sie das Gerät auf die richtige Spannungseinstellung basierend auf Ihrem Gewicht (siehe oben).
2. Treten Sie vorsichtig auf die Fußpolster und positionieren Sie Ihre Füße zentral auf diesen. Konzentrieren Sie sich auf die richtige Haltung. Verwenden Sie nach Möglichkeit einen Spiegel oder ein Fenster, um Ihr Spiegelbild zu sehen. Halten Sie den Kopf hoch!
3. Übertragen Sie Ihr Gewicht vorsichtig mit einer sanften, fließenden Bewegung von einem Fuß auf den anderen. Kämpfen Sie **nicht** gegen das Gerät an, arbeiten Sie mit ihm.

4. Wenn Sie einen sicheren Rhythmus erreicht haben, können Sie sich den Enden des Pro Fitters nähern. Eine gute Haltung ist jedoch wichtiger als die zurückgelegte Strecke.
5. Halten Sie immer eine gute aufrechte Haltung, mit Blick geradeaus, ein. Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht.
6. Herzlichen Glückwunsch! Sie haben die Grundlagen der Verwendung eines Pro Fitters erlernt!

## Anfänger

Erreichen Sie mit diesen einfachen Übungen Ziele wie: Muskelausgleich, Rumpf- und Beinverstärkung und Ski-Konditionierung. Machen Sie sich langsam mit den Übungen vertraut.



Kontrollieren Sie die schnelle Gewichtsübertragung zwischen den Füßen mit eingeschränkter Oberkörperbewegung. Konzentrieren Sie sich auf die richtige Fußposition, indem Sie auf die Innenseite des beschwerten Fußes drücken. Halten Sie den Skate mittig.

Hüftrotator | Oberschenkel | Wade

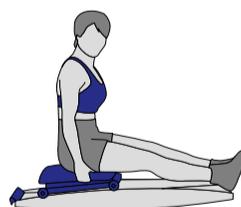
Slalom



Stellen Sie sich mit einem Fuß auf eine Endkappe und mit dem anderen auf das Fußpolster. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und strecken Sie das Vorderbein kontrolliert aus. Kehren Sie langsam zurück.

Quads | Rumpfstabilisation | Balance

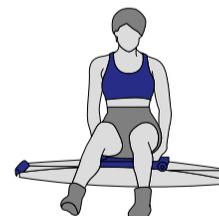
Bein strecken



Setzen Sie sich auf das Skate. Ihre Beine sind dabei parallel zum Pro Fitter. Die Füße können sich auf der Endkappe oder auf dem Boden befinden. Halten Sie sich mit den Händen an der Polsterung fest und bewegen Sie nun das Skate mit der Kraft ihrer Beine vor und zurück.

Oberschenkel | Rumpfstabilisation | Kniesehnen

Sitzendes Bein strecken



Setzen Sie sich so auf das Skate, dass Ihre Füße vor Ihnen auf dem Boden stehen und halten Sie sich mit den Händen am Skate fest. Halten Sie den Kopf in der Mitte und schwingen Sie die Hüften rhythmisch von einer Seite zur anderen.

Innere und schräge Bauchmuskulatur

Bauch sitzend



Knien Sie sich seitlich neben den Pro Fitter. Legen Sie die zum Gerät gerichtete Hand auf das Skate. Bewegen Sie nun das Skate hin und her. Konzentrieren Sie sich darauf eine flüssige Bewegung zu erzielen. Der Widerstand sollte sehr gering sein. Behalten Sie eine langsame, kontrollierte Bewegung ohne Schmerzen bei.

Schultern | Rotatoren

Ein Arm

## Fortgeschrittene

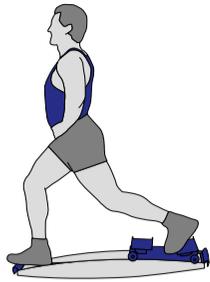
Sobald Sie sich sicher mit dem Pro Fitter 2 und den Anfänger-Übungen fühlen, können Sie das Trainingsniveau mit den folgenden Übungen steigern.



Verwenden Sie eine langsamere, längere und kontrolliertere Gewichtsübertragung. Bewegen Sie sich bei jeder Gewichtsverlagerung weiter. Konzentrieren Sie sich auf die richtige Fußposition (beachten Sie die Position des äußeren Knöchels).

Oberschenkel | Bauchmuskeln | Balance

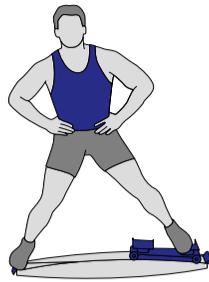
Riesenslalom



Ähnlich wie die Beinstreckung, jedoch liegt der Fokus auf dem hinteren Bein. Strecken Sie das Bein mit einer stabilen, kontrollierten Bewegung bis zum Ende. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Gesäßmuskeln | Bauchmuskeln | Knie-  
sehnen | Rumpfstabilisator | Balance

Schritt zurück



Setzen Sie einen Fuß auf die Endkappe, den anderen auf das Fußpolster. Schieben Sie den Skate mit geradem Rücken wiederholt langsam und kontrolliert nach außen und zurück. Wiederholen Sie dies mit beiden Beinen.

Gesäß- und Bauchmuskeln | Ausdauer |  
unterer Rücken | Gleichgewicht

Powerschub



Stellen Sie sich in einem Winkel von 45° auf die Plattform. Drücken Sie mit sanftem Rhythmus gleichmäßig auf beide Beine. Variante kombiniert mit tiefen Kniebeugen.

Bauchmuskeln | Lendenwirbelsäule |  
Gesäß- und Bauchmuskeln | Balance

45° beide Beine



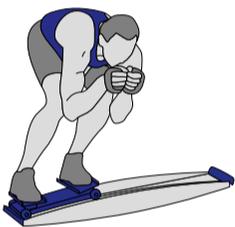
Machen Sie einen einfachen Liegestütz (auf Füßen oder Knien). Bleiben Sie in der oberen Position und bewegen Sie den Skate von einer Seite zur anderen. Es ist wichtig Ihren Kopf ausbalanciert auf beiden Händen zu halten.

Brust | Schultern | Stabilisatoren |  
Deltamuskeln & Trizeps | Bauchmuskeln

Liegestütz

## Profis

Die folgenden Übungen erfordern ein fundiertes Wissen über den Pro Fitter 2. Gehen Sie bei diesen und allen Pro Fitter Übungen mit Vorsicht vor. Die rot markierten Übungen sind extrem schwer. Bei diesen Übungen müssen Sie mit Stürzen rechnen.



Stellen Sie die Füße in die Nähe der Außenkante der Trittsflächen und gehen Sie leicht in die Hocke. Senken Sie die Brust zu den Oberschenkeln und halten Sie die Hände vor dem Körper. Bei einem geringen Widerstand, kann eine langsame Kurvenbewegung simuliert werden. Halten Sie Ihren Kopf hoch!

Bauchmuskeln | Oberschenkel | Wade |  
Lendenwirbelsäule

Bergab



Platzieren Sie einen Fuß zwischen den Trittsflächen, und verlagern Sie Ihr Gewicht hauptsächlich auf diesen vorderen Fuß. Den zweiten Fuß stellen Sie auf dem Boden ab. Schieben Sie den Skate kontrolliert hin und her. Niedriger Widerstand empfohlen.

Bauchmuskeln | Leisten | Hüftrotatoren

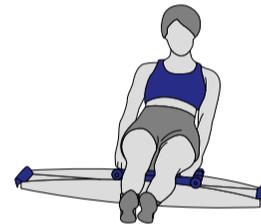
Bauch Adduktor



Halten Sie die Plattform, an einem der seitlichen Ende des Pro Fitters, in Hechtposition, fest. Halten Sie die Schultern direkt über den Händen, senken Sie die Hüften, um Ihren Oberkörper nach vorne zu drücken, und heben Sie dann die Hüften an, um sich und den Skate wieder nach hinten zu ziehen.

Rücken | Bauch | Schultern | Trizeps

Abdominal Crunches



Setzen Sie sich auf das Polster und strecken Sie Ihre Beine nach vorne aus, die Fersen heben Sie vom Boden ab. Konzentrieren Sie sich darauf, Kopf und Fersen zentral zu halten. Lehnen Sie sich so weit wie möglich zurück, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Bauchmuskeln | Hüften | Oberschenkel |  
Magen | Seitliche Muskulatur

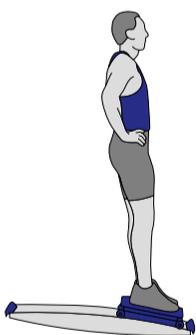
Rennrodeln



Positionieren Sie sich, mit geradem Rücken, parallel zum Pro Fitter. Halten Sie sich seitlich am Poster des Skates fest. Nutzen Sie nur die Arme, um den Skate vorwärts und zurück zu bewegen.

Bauchmuskeln | Schultern | Trizeps |  
Stabilisatoren

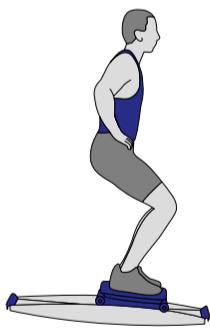
Schultern



Halten Sie die Knie gerade und schieben Sie den Skate mit den Zehen nach vorne und ziehen Sie ihn mit den Fersen zurück. Konzentrieren Sie sich darauf, nur die Knöchel und Waden zu benutzen, alle anderen Muskeln sind entspannt.

Waden- und Knöchelstabilität |  
Gleichgewicht | Propriozeption

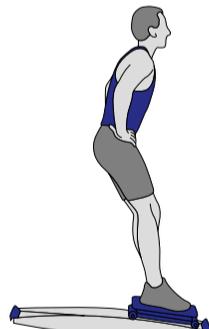
Knöchel



Stellen Sie sich mittig auf die Plattform. Fahren Sie den Skate mit Konzentration auf das Kniegelenk nach vorne und ziehen Sie ihn dann mit den Kniesehnen zurück.

Oberschenkel | Kniesehnen |  
Kniestabilisatoren

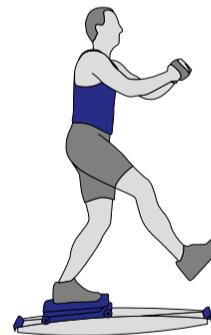
Knie



Stellen Sie sich mit geraden Beinen auf die Plattform, schieben Sie Ihre Füße mit dem Bauch nach vorne und ziehen Sie sie dann mit den unteren Wirbelsäulenmuskeln wieder zurück. Die Knie sollten sich nicht beugen.

Bauchmuskeln | Lendenkern

Bauch



Beginnen Sie mit beiden Füßen auf der Plattform, an einem Ende des Pro Fitters. Bewegen Sie das Skate vor und zurück. Wenn Sie einen guten Rhythmus haben, heben Sie vorsichtig einen Fuß nach vorne hin an. Bitte benutzen Sie eine weitere Person zur Hilfestellung.

Oberschenkel | Gesäß | Hüfte | Balance

90° ein Bein



Bewegen Sie den Skate auf der Plattform mit beiden Füßen. Wenn Sie einen guten Rhythmus haben, versuchen Sie, einen Fuß vorsichtig zu entlasten. Diese Übung ist äußerst schwierig und erfordert einen Hilfestellung durch eine weitere Person.

Quads | Gesäß | Balance | Hüfte

Ein Bein seitlich



Physio & Fitness

==== [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)