

## DE - Montage- und Gebrauchsanleitung

### RING SLING

Ein in Südtirol (Italien) hergestelltes Trainingsgerät für das Schlingentraining und Kabelzugtraining. Die Ringe bestehen aus Birkenschichtholz und werden mit Hilfe von modernen Holzbearbeitungsmaschinen hergestellt und händisch nachgeschliffen. Die Ringe werden mit keinen Imprägnierungen oder Lacken behandelt. Die verwendeten Materialien haben in der Praxis eine lange wirtschaftliche Nutzungsdauer und können natürlich entsorgt werden: Recycling oder Mülldeponierung.

### LIEFERUNG:

Der Ring Sling besteht aus mehreren Teilen und hat ein Gewicht von ca. 1 kg. Im Verkaufspreis inkludiert und mitgeliefert wird die Seilrolle mit Karabiner, der Türanker, ein Turnbeutel und ein Trainingsprogramm fürs Schlingentraining.



### MONTAGE:

**Klasse H** - Das Trainingsgerät ist für den Heimgebrauch konzipiert. Nicht im Freien zu montieren. Ein **Sicherheitsabstand/Freibereich rund um den gesamten Übungsbereich von 60 cm** sowie eine maximale Montagehöhe von 250 cm sind zu berücksichtigen. Bei der Verwendung als **Kabelzugtrainer** muss zudem **rund um das Zusatzgewicht ein Sicherheitsabstand von mindestens 1,20 m zu Geräten und Personen** eingehalten werden.



**Anschlagpunkt** - Es ist zu überprüfen ob die Decke bzw. der Träger, an dem der Ring Sling befestigt wird, den statischen Ansprüchen und der vorgeschriebenen Maximalbelastung standhält. Die Eignung des Anschlagpunktes der je nach vorgesehener Anwendung ausgewählt wurde, muss sorgfältig beurteilt werden (z. B. Größe des Anschlagpunktes, Festigkeit, Materialien usw.). **Die Montage muss durch einen Fachmann erfolgen.**



**Türanker** - Er besteht aus dem Seil  $\varnothing 4\text{mm}$  und dem Holzgriff und darf nur für die für ihn vorgesehene Verwendung als Türanker verwendet werden. Er darf nicht als Befestigung oder Halter vom Ring Sling an einem sonstigen Anschlagpunkt verwendet werden. Verwendung: Wählen Sie eine selten verwendete Tür, an der Sie genug Platz für Ihre Übungen haben. Die Tür muss den statischen Beanspruchungen der Zugkräfte standhalten. Es dürfen nur stabile Türen aus Hartholz verwendet werden darf, da ansonsten Druckspuren in Holz bleiben können. **Die Belastungsrichtung (Zugrichtung) beim Training muss in Schließrichtung der Tür erfolgen um Schäden an der Tür zu vermeiden!** Legen Sie die Bänder des Türankers über die Türoberseite oder seitliche Türkante, sodass der Holzgriff sich bei geschlossener Tür auf der anderen Türseite befindet. Vermeiden sie aus Sicherheitsgründen Türspalten von mehr als 2,5 cm. Kontrollieren Sie vor jedem Übungsbeginn die sichere Anbringung an der Tür. Schließen sie die Tür ab, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Achten Sie darauf, dass die Tür fest im Schloss und abgeschlossen ist und dass Sie während der Benutzung des Geräts nicht von anderen geöffnet wird.

**Seilrolle** - Stets sicherstellen, dass sich die Seilrolle frei in der vorhersehbaren Richtung der Lastanbringung bzw. Zugrichtung positionieren kann. **Dafür muss die Seilrolle inkl. Karabiner an einem Seil oder Gurt angehängt werden und nicht direkt am Anschlagpunkt.** Kontrollieren sie, dass sich die Riemenscheiben frei drehen können. Kontrollieren sie, dass das Seil nicht gegen die Flanschen reibt. Vor der Übungsausführung sicherstellen, dass die Seilrollen geschlossen sind. Während der Handhabung der Seilrollen die Hände mit Handschuhen schützen. Während der Übungsausführung die Seilrolle in keinem Fall berühren.

**Karabiner** - Der Hebel muss sich vollständig öffnen, wenn er betätigt wird; er muss sich nach dem Loslassen automatisch und vollständig schließen. Den Hebel nicht öffnen, wenn die Vorrichtung unter Last steht. Maximale Widerstandsrichtung: Es ist darauf zu achten, dass der Karabiner während des Gebrauchs nicht an der kürzeren Achse belastet wird. Stets sicherstellen, dass sich die Karabiner frei bewegen können und sich in der vorhersehbaren Richtung der angewandten Last positionieren können, wobei der Hebel immer vollkommen geschlossen sein muss. Dafür muss der Karabiner inklusive Seilrolle an einem Seil oder Gurt angehängt werden und nicht direkt am Anschlagpunkt.

### VERWENDUNG:

#### Maximale Belastung:

- bei Verwendung als Schlingentrainer: **110 kg gesamt**
- bei Verwendung als Kabelzug: **35 kg Zusatzgewicht**



#### Kontrollieren Sie das gesamte Trainingsgerät vor und nach Gebrauch und stellen Sie sicher, dass:

- keine Verformungen oder Deformationen vorhanden sind,
  - keine Anzeichen von Schäden, Rissen, Verschleiß, Korrosion oder Oxidation sichtbar sind,
  - der Prusikknoten für die Längenverstellung ordnungsgemäß ausgeführt ist.
- Wenn das Trainingsgerät beschädigt ist, entsorgen Sie es umgehend. Vor jedem Gebrauch muss die Tragfähigkeit in einer absolut sicheren Position geprüft werden, indem Sie Trainingsgerät mit Ihrem eigenen Gewicht belasten.

**Der Ring Sling darf nur von erwachsenen, trainierten Personen zum spezifischen Krafttraining verwendet werden**, wobei niemals mehrere Personen gleichzeitig am Trainingsgerät trainieren dürfen. Nicht für Kinder geeignet. Halten Sie die Kinder vom Trainingsbereich fern um Unfälle und Zusammenstöße zu vermeiden. Vor Beginn des Trainings müssen die zu trainierenden Körperpartien entsprechend aufgewärmt werden. Achtung! Beim Training von untrainierten Personen, übermäßiger und nicht sachgemäßer Verwendung können Verletzungen verursacht werden. Durch die besondere Instabilität mit der Seilrolle darf das Training nur von Personen mit Trainingserfahrung im Schlingentraining benutzt werden. Unterhalb der Trainingszone muss eine Trainingsmatte ausgelegt werden, um Verletzungen durch runter Fallen zu vermeiden. Es ist eine rutschfeste Unterlage zu verwenden um ein abrutschen und runterfallen bei Übungen in Schräglage zu vermeiden. Falls während der Übung Schmerzen auftreten, sollten sie die Übung sofort beenden. Halten sie die Griffe fest, um zu verhindern, dass sie Ihnen während der Übung aus der Hand rutschen. Wickeln sie das Seil des Ring Sling nicht um Körperteile. Für die Längenverstellung ist die Seilschlaufe mit doppeltem Prusikknoten vorgesehen. Der Klemmknoten zieht sich unter Belastung zu und bei Entlastung lockert er sich wieder. Die Längenverstellung darf niemals unter Nutzlast betätigt werden.

**Kabelzugtraining mit Zusatzgewicht** - zusätzliche Trainingsanleitungen zu den oben genannten Punkten: Das Zusatzgewicht wird nicht mitgeliefert. Das Zusatzgewicht bzw. die Trainingslast wird vom Trainierenden je nach seinem Leistungszustand frei gewählt, es darf jedoch höchstens 35 kg betragen. Wir empfehlen den Einsatz von Kettlebells als Zusatzgewicht. Das Zusatzgewicht muss fachgerecht an den Ring Sling gehängt werden. Dafür das Zusatzgewicht auf den Boden stellen, den Karabiner öffnen, einen Trainingsring entfernen und stattdessen das Zusatzgewicht einhängen und den Karabiner wieder an die Schlaufe hängen und schließen. **Alle Übungen müssen langsam und kontrolliert ausgeführt werden** um Materialschäden und ein schlingern vom Zusatzgewicht zu vermeiden. Falls das Zusatzgewicht ins schlingern gerät und über 30 cm von der Lotrechten abweicht, die Übungsausführung sofort beenden und das Zusatzgewicht langsam und kontrolliert absenken. Es muss ein Sicherheitsabstand vom Zusatzgewicht zu Geräten oder Personen von mind. 1,20 m eingehalten werden! Kinder vom Trainingsbereich fernhalten! Das Zusatzgewicht muss langsam und kontrolliert abgesenkt werden und zusätzlich sollte eine Bodenschutzmatte verwendet werden um den Boden nicht zu beschädigen. Bei der Verwendung vom Türanker darf kein Kabelzugtraining mit Zusatzgewicht gemacht werden da es zu Beschädigungen der Tür kommen kann. Für das Kabelzugtraining muss immer ein Anschlagpunkt gewählt werden der den oben beschriebenen Sicherheitsabstand rund um das Zusatzgewicht garantiert.

#### Für unsachgemäße Verwendung wird keine Haftung übernommen!

Die Verpackung darf nicht in die Hände von Kindern gelangen und muss fachgerecht entsorgt werden.



#### Vertrieb & Kundendienst

Fitalps d. Markus Hafner  
Dorfstraße 42 / I-39054 Klobenstein/ Ritten (BZ)  
[info@fitalps.net](mailto:info@fitalps.net) | [www.fitalps.net](http://www.fitalps.net)

**Wir wünschen gute Trainingserfolge und viel Freude mit dem RING SLING von Fitalps!**

## RING SLING



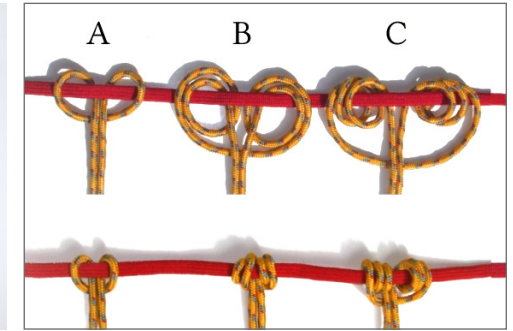
### ANSCHLAGPUNKT:

Die Decke bzw. der Träger, an dem der Ring Sling befestigt wird, muss den statischen Ansprüchen und der vorgeschriebenen Maximalbelastung standhalten. Die Eignung des Anschlagpunktes der je nach vorgesehener Anwendung ausgewählt wurde, muss sorgfältig beurteilt werden (z.B. Größe, Festigkeit, Materialien usw.).

Die Montage muss durch einen Fachmann erfolgen.



## DOPPELTER PRUSIKKNOTEN:



Für die Längenverstellung ist die Seilschleife mit doppeltem Prusikknoten vorgesehen. Der Klemmknoten zieht sich unter Belastung zu und bei Entlastung lockert er sich wieder. Die Längenverstellung darf niemals unter Nutzlast betätigt werden.

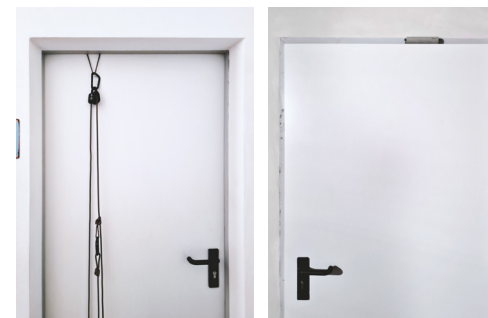
## SEILROLLE & KARABINER:



Stets sicherstellen, dass sich die Seilrolle inkl. Karabiner frei in der vorhersehbaren Richtung der Lastanbringung bzw. Zugrichtung positionieren kann.

Dafür muss die Seilrolle inkl. Karabiner an einem Seil oder Gurt angehängt werden und nicht direkt am Anschlagpunkt.

## TÜRANKER:



Die Belastungsrichtung (Zugrichtung) beim Training **muss in Schließrichtung** der Tür erfolgen um Schäden an der Tür zu vermeiden! Legen Sie die Bänder des Türankers über die Türoberseite oder seitliche Türkante, sodass der Holzgriff sich bei geschlossener Tür auf der anderen Türseite befindet.