

Deutsch

Warnung: Kühl und sichtgeschützt lagern. Vor Kindern und Haustieren fernhalten. Achten Sie auf die sachgemäße Bedienung wie beschrieben.

Sicherheitshinweis: Überprüfen Sie das Produkt auf äußerliche Schäden vor der Inbetriebnahme. Bei Rissen, Löchern oder Einschnitten nicht benutzen. Bewahren Sie den Schulter Pulley stets abseits von scharfen Gegenständen auf. Geben Sie bei der Benutzung acht auf abgeschlossene Türen, um das Aufspringen zu vermeiden. Vermeiden Sie zu starke Kraftübungen, bei denen das Material gegen Ihren Kopf oder durch den Raum springen kann.

Englisch

Warning: Store in a cool and visible place. Keep away from children and pets. Ensure proper operation as described.

Safety Note: Inspect product for external damage before operating. Do not use if there are cracks, holes, or cuts. Always store the Shoulder Pulley away from sharp objects. Be careful of locked doors when in use to prevent it from popping open. Avoid excessive force exercises that may cause the material to bounce against your head or across the room.

Dansk

Advarsel: Opbevares køligt og synligt. Holdes væk fra børn og kæledyr. Sørg for korrekt håndtering som beskrevet.

Sikkerhedsbemærkning: Undersøg produktet for ydre skader før anvendelse. Må ikke anvendes, hvis der er revner eller brud. Opbevar altid træningsredskabet væk fra skarpe genstande. Vær forsigtig med låste døre, når Skuldertræneren er i brug for at forhindre, at døren springer op. Undgå overdreven kraftøvelser, der kan få materialet til at springe mod dit hoved eller på tværs af rummet.

Français

Avertissement: Conserver dans un endroit frais et protégé. Tenir à l'écart des enfants et des Animaux domestique. Faites attention au bon conditionnement tel que d'écrit.

Note de Sécurité: Vérifiez que le Produit n'a pas subi de Dommages externs, avant l'utilisation. Ne pas utiliser pour les fissures, les trous ou les coupures Évitez les exercices de force excessive qui peuvent faire rebondir le Matériau contre votre Tête ou à travers la pièce.

Español

Advertencia: Almacenar en un lugar fresco y mantener fuera de la vista. Mantener alejado de los niños y los animales domésticos. Asegúrese de que el funcionamiento sea el descrito.

Nota de seguridad: Compruebe que el producto no presenta daños externos antes de utilizarlo. No utilizar si hay grietas, agujeros o cortes. Guarde siempre la polea de hombro lejos de objetos afilados. Al utilizarlo, tenga cuidado con las puertas cerradas para evitar que se abran de golpe. Evite los ejercicios de fuerza excesiva en los que el material pueda rebotar contra su cabeza o a través de la habitación.

Italiano

Attenzione: Conservare in un luogo fresco e tenere fuori dalla vista. Tenere lontano da bambini e animali domestici. Assicurarsi del corretto funzionamento come descritto.

Nota di sicurezza: controllare che il prodotto non abbia danni esterni prima dell'uso. Non usare se ci sono crepe, buchi o tagli. Conservare sempre la puleggia a spalla lontano da oggetti appuntiti. Durante l'uso, fate attenzione alle porte chiuse per evitare che si aprano. Evitare esercizi di forza eccessiva dove il materiale può rimbalzare contro la testa o attraverso la stanza

Русский

Внимание: Хранить в прохладном месте и держать в недоступном для глаз месте. Хранить вдали от детей и домашних животных. Убедитесь в правильной работе в соответствии с описанием.

Примечание по безопасности: Перед использованием проверьте изделие на наличие внешних повреждений. Не используйте при наличии трещин, отверстий или порезов. Всегда храните плечевой шкив вдали от острых предметов. При использовании будьте осторожны с запертыми дверями, чтобы не допустить их разрыва. Избегайте упражнений с чрезмерным усилием, при которых материал может отскочить от вашей головы или разлететься по комнате.

Polska

Ostrzeżenie: Przechowywać w chłodnym miejscu i trzymać z dala od wzroku. Trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych. Zapewnić prawidłowe działanie zgodnie z opisem.

Wskazówka bezpieczeństwa: Przed użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony z zewnątrz. Nie używać w przypadku pęknięć, otworów lub nacięć. Zawsze należy przechowywać rolkę zwrotną z dala od ostrych przedmiotów. Podczas użytkowania należy uważać na zamknięte drzwi, aby nie dopuścić do ich otwarcia. Unikać ćwiczeń z użyciem nadmiernej siły, podczas których materiał może odbijać się od głowy lub rozchodzić po pokoju



ATC Handels GmbH
Offenau 63a
25335 Bokholt-Hanredder
info@atc-handel.de
www.atc-handel.de



MAX 50kg | 110lbs

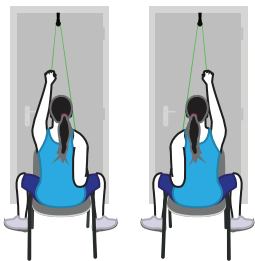


SCHULTERTRAINER PULLEY

SHOULDER ROPE PULLEY



01



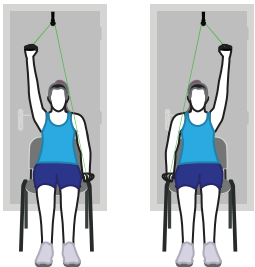
Mit dem Gesicht zur Tür

Setzen Sie sich mit dem Gesicht zur Tür. Ziehen Sie das Seil so weit wie möglich nach oben und unten.

Facing the Door

Sit facing the door. Pull the rope up and down as far as possible.

02



Mit dem Rücken zur Tür

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Tür. Ziehen Sie das Seil so weit wie möglich nach oben und unten.

With the back to the door

Sit with your back to the door. Pull the rope up and down as far as possible.

03



Kreisförmige Bewegung vorne

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Tür. Ziehen Sie das Seil mit der einen Hand nach unten und mit der anderen Hand nach vorne. Machen Sie kreisförmige Bewegungen mit der ausgestreckten Hand vor sich.

Circular movement front

Sit with your back to the door. Pull the rope down with one hand and forward with the other. Make circular movements with the hand in front of you.

04



Kreisförmige Bewegung seitlich

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Tür. Ziehen Sie das Seil mit einer Hand runter. Den anderen Arm seitlich strecken und kreisförmige Bewegungen machen.

Circular movement sideways

Sit with your back to the door. Pull the rope down with one hand. Stretch the other arm sideways and make circular movements.

05



Drehung hinten

Setzen Sie sich seitlich zur Tür. Greifen Sie das Seil mit einer Hand hinter dem Rücken. Ziehen Sie mit der anderen Hand am Seil.

Rear rotation

Sit sideways to the door. Grab the rope behind your back with one hand. Pull the rope with the other hand.

06



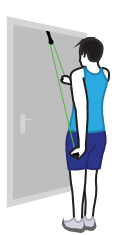
Drehung

Setzen Sie sich seitlich zur Tür. Halten Sie den Ellenbogen, auf der Türseite, nah an ihren Körper und ziehen mit der anderen Hand am Seil, somit dehnen Sie den anderen Arm.

Rotation

Sit sideways to the door. Hold the elbow on the side of the door close to your body and pull the rope with the other hand, stretching the other arm.

07



Übungen im Stehen

Übungen „Mit dem Gesicht zur Tür“ und „Mit dem Rücken zur Tür“ können auch im Stehen gemacht werden.

Exercises in standing position

Exercises "Facing the door" and "Back facing the door" can also be done standing up.

08



Übungen im Stehen

Übungen „Kreisförmige Bewegung Vorne“ und „Kreisförmige Bewegung seitlich“ können auch im Stehen gemacht werden.

Exercises in standing position

Exercises "Circular movement in front" and "Circular movement sideways" can also be done while standing.

09



Übungen im Stehen

Übungen „Drehung“ und „Drehung hinten“ können auch im Stehen gemacht werden.

Exercises in standing position

Exercises "Rotation" and "Rear rotation" can also be done while standing.