

# Sicherheitsinformationen für den Umgang mit dem BodyCROSS® Schwimmtrainer

Lesen Sie diese Informationen vor der Benutzung sorgfältig durch und beachten Sie diese beim Training, um Verletzungen vorzubeugen und dauerhaft sicher trainieren zu können!



Bevor Sie mit dem Schwimmtrainer Sport betreiben, sollten Sie sich ärztlichen Rat einholen. Ein Training mit diesem Gerät ist anspruchsvoll und sollte nur bei einwandfreiem Gesundheitszustand durchgeführt werden.

**Achten Sie immer auf ein ausreichendes, allgemeines und spezielles Aufwärmtraining. Aufwärmen schützt vor Verletzungen und fördert die Leistungsfähigkeit.**



Der komplette Schwimmtrainer ist für ein Körpergewicht von max. 120kg zugelassen. Ein Ziehen oder Heben von anderen Lasten, sowie jegliche anderweitige Verwendung ist nicht abgesichert.



Verwenden Sie zur Befestigung ausschließlich die mitgelieferten Karabinerhaken und die Adaption mit dem D-Ring. Befestigen Sie den Schwimmtrainer nie an rauen oder scharfen Kanten. Achten Sie darauf, dass die Befestigungspunkte Ihr Körpergewicht auf Dauer tragen können. Befestigen sie den Schwimmtrainer am besten ca. 1m oberhalb der Wasserkante und die optimale Körperlage im Wasser zu unterstützen. Kontrollieren Sie den Zustand des Schwimmtrainers vor jeder Benutzung auf Beschädigungen.



Setzen Sie den Schwimmtrainer nicht permanenter Sonnen-, Regen oder Frosteinwirkung aus. Lagern Sie Ihren Trainer an einer trockenen und geschützten Stelle, um einen unnötigen Verschleiß der Komponenten zu vermeiden. Lassen sie den Schwimmtrainer nach jeder Benutzung vollkommen trocknen.



Das Training mit dem Schwimmtrainer ist körperlich fordernd. Die sonst bekannte Gleitphase bei einem regulären Schwimmtraining entfällt bei der Benutzung des BodyCROSS Schwimmtrainers. Führen Sie alle Bewegungen bewusst und kontrolliert durch. Sorgen Sie für ausreichend Platz und entfernen Sie Gegenstände, an denen Sie sich verletzen könnten.

**Sollten Sie diese Hinweise nicht befolgen, können Sie sich verletzen. Jegliche Haftung wird bei Nichtbeachtung der Sicherheitsbestimmungen ausgeschlossen!**