

## Sicherheitsinformationen für den Umgang mit dem BodyCROSS® Bungee Trainings System (BTS)

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



Bevor Sie mit dem Bungee Trainer Sport treiben, 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.**



Bei der Befestigung an Wand, Boden, etc, ist zwingend darauf zu achten, dass dieser ausreichend Stabilität bietet **und sich KEINE Person hinter Ihnen befindet!** Das Bungee System kann bis zu einer maximalen Zugkraft von insgesamt 100 kg erweitert werden. Die rot/orange markierten Tubes verfügen über eine maximale Zugkraft von 20 kg. Die Tubes ohne Markierung verfügen über eine Zugkraft von maximal 10 kg.



Verwenden Sie zur Befestigung des Bungee Trainers ausschließlich das mitgelieferte Zubehör. Befestigen Sie die Adaption **NIE** an rauen oder scharfen Kanten. **Achtung! Verletzungsgefahr!** Kontrollieren Sie den Zustand des Bungee Trainers vor jeder Benutzung auf Beschädigungen. Achten Sie darauf das die Karabinerhaken immer geschlossen sind.



Setzen Sie die Bungee Seile nicht permanenter Sonnen-, Regen oder Frosteinwirkung aus. Lagern Sie Ihren Bungee Trainer an einer trockenen und geschützten Stelle, um einen unnötigen Verschleiß der Komponenten zu vermeiden.



Achten Sie beim Training auf einen stabilen, flachen und rutschfesten Untergrund. Trainieren Sie nur mit rutschfesten Sportschuhen und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Die Tubes dehnen sich bis auf maximal 1,50 Meter. Sorgen Sie für ausreichend Platz und entfernen Sie Gegenstände, an denen Sie sich verletzen könnten. Bitte beachten Sie, dass beim Training eine sehr hohe Spannung entstehen kann. Eine Dehnung der Grundlänge von bis zu 10% ist normal und stellt keinen Qualitätsmangel dar. Sollten die Enden des Tubes beschädigt sein, ist dieses nicht mehr zu verwenden.

**Bei Nichtbefolgung der Hinweise, können Sie sich verletzen.  
Jegliche Haftung wird bei Nichtbeachtung der Sicherheitsbestimmungen und nicht  
vorgesehener Montage / Verwendung ausgeschlossen!**

**Die mitgelieferten Tubes sind Verschleißteile.**