

Wartungsanleitung, Produktbeschreibung
Wichtige Sicherheitshinweise



Inhalt

Einleitung	1
Auspacken deines Schrägbretts	1
Sicherheitshinweise	1
Wichtige Hinweise zur Verwendung	2
Verwendung deines Schrägbretts	2
Teileliste	2
Montageanleitung	2
Pflegehinweis	2
Materialhinweis	2
Technische Zeichnung	2
Kontakt	3

Wir danken dir für deinen Kauf unseres Schrägbretts.

Dein Schrägbrett ist ein Qualitätsprodukt von HEIMHOLZ by Siehr. Lese bitte die Anleitung sorgfältig durch, um optimal von dem Schrägbrett zu profitieren. Wenn Du diese Vorsichtsmaßnahmen einhältst und dein Schrägbrett verantwortungsbewusst benutzt, wirst Du viele vergnügliche Stunden gesunder Bewegung mit deinem neuen Schrägbrett verbringen. Lese bitte vor dem Gebrauch des Schrägbretts alle Anweisungen. Diese Anweisungen wurden zur Gewährleistung deiner Sicherheit und für den Schutz des Geräts erstellt.

Auspacken deines Schrägbrettes

Dein Schrägbrett wird in einem Lieferkarton geliefert.

- Gehe beim Öffnen des Lieferkartons vorsichtig vor
- Packe dein Schrägbrett vorsichtig aus

Sollten Gegenstände fehlen, wende dich bitte an uns, wir werden dir diese schnellstmöglich nachliefern.

Sicherheitshinweise

Solltest du dein Schrägbrett nicht gemäß den folgenden Hinweisen verwenden, kann es sein, dass die Haftung erlischt.

Das Schrägbrett ist für Trainingsaktivitäten für Kinder und Erwachsene geeignet.

Dein Schrägbrett ist bis maximal 120 kg belastbar.

Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monate. Übungen sollten nicht alleine ausgeführt werden, es sollte immer jemand bei dir sein.

Wichtige Sicherheitshinweise zur Verwendung deines Schrägbretts

Benutze dein Schrägbrett nur für seinen in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck. Verwende keine Zubehörteile, die nicht von HEIMHOLZ by Siehr empfohlen werden. Derartiges Zubehör kann Verletzungen verursachen. Benutze dein Schrägbrett nicht, wenn es heruntergefallen oder beschädigt worden ist.

Schicke uns dein Schrägbrett in diesem Fall zur Prüfung und Reparatur an HEIMHOLZ by Siehr zurück.

Achte darauf, dass dein Schrägbrett immer richtig eingehangen ist.

Verwendung deines Schrägbretts

Die Übungen auf dem Schrägbrett sind natürlich weitaus schwieriger als auf dem Boden. Gerade hier sollte man jedoch sehr genau darauf achten, dass man sich niemals bei einer Übung vollständig auf das Brett zurücksinken lässt, sodass Kopf und Schultern immer nur das Schrägbrett touchieren.

Dein Schrägbrett unterstützt Dich bei deinem effektiven Training.

Die Möglichkeiten, dass Schrägbrett in unterschiedliche Höhen an deiner Sprossenwand einzuhängen, ergibt eine große Anzahl an Neigungen. Bei geringer Neigung können Aufbau-, Entlastungs- und Entspannungsübungen durchgeführt werden. Je größer die Neigung, desto größer die muskuläre Belastung.

- Bauchübungen in einem ausgesuchten Winkel
- Übungen für Schulterbereich
- Übungen für den Nackenbereich
- Stärkung der Wadenmuskulatur

DEINE LIEFERUNG BEINHALTET: 1 Karton

Kartoninhalt:

- 1 x Schrägbrett bereits vormontiert
- 1 x Wandhalterung (Gratis)

MONTAGEANLEITUNG

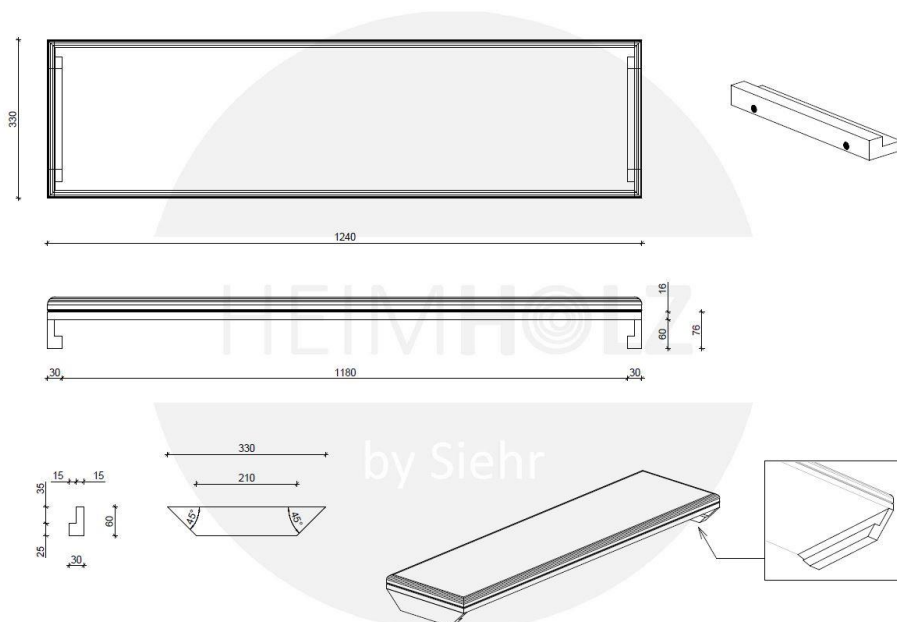
Hänge dein Schrägbrett mit der Befestigungsleiste an deine Sprossenwand. Versichere dich, dass das Schrägbrett richtig eingehangen ist. Und schon kann dein Training beginnen.

Pflegehinweis

Mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch abwischbar.

Materialfarbe

Es werden fast ausschließlich natürliche Materialien verwendet, farbliche Abweichungen sind folglich möglich.





Kontakt

HEIMHOLZ by Siehr

Britanniahütte 14

51469 Bergisch Gladbach

Tel.: +49 (0) 22 02 - 96 79 615

Fax.: +49 (0) 22 02 - 22 23 8

Mail: support@heimholz.shop

www.heimholz.shop