



**ZUSAMMENGEBAUTER
4D PRO SCHLINGENTRAINER**

BESTANDTEILE

**Der 4D Pro besteht aus
folgenden Bestandteilen:**

- 1. 1 x Baumschlinge
- 2. 1 x Karabiner (groß)
- 3. 2 x längenverstellbares, nicht-
elastisches Element
- 4. 2 x Karabiner (rot)
- 5. 2 x Griff



AUFHÄNGUNG

Befestigen Sie den 4D PRO Schlingentrainer nur an geeigneten und ausreichend tragfähigen Befestigungspunkten (Mindestbelastbarkeit >200 kg). Kontrollieren Sie vor jeder Nutzung die sichere Befestigung sowie den festen Sitz aller Karabiner und Verbindungen. Bei der Nutzung im Außenbereich darf die Aufhängung nur an geeigneten, tragfähigen Strukturen erfolgen; scharfkantige oder scheuernde Kontaktstellen sind zu vermeiden.

MEHR INFORMATIONEN

Ludwig Artzt GmbH Produkte für Sport und Gesundheit
Schiesheck 5
65599 Dornburg, Deutschland
Telefon: +49 6436 944930
info@artzt.eu
artzt.eu



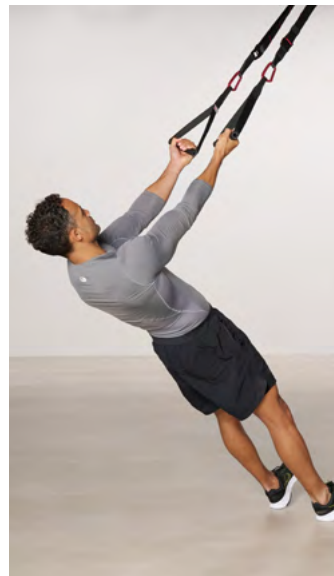
ÜBUNGEN

1. BIZEPS CURL

Schulterbreiter Parallelstand. Greife beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen zum Boden) und hänge dich in die Griffe (Schräglage). Die Arme sind gestreckt.

Beuge beide Unterarme Richtung Gesicht. Der Körper richtet sich im Laufe der Bewegung auf.

Einzelgriff-Modus möglich: Es zieht nur ein Arm, während der andere Arm unterstützend bzw. stabilisierend eingesetzt werden kann.



2. TRIZEPSDRÜCKEN

Schulterbreiter Parallelstand. Beide Griffe einzeln, etwa auf Hüfthöhe, vor dem Körper greifen (Handrücken zeigen nach oben). Die Arme sind gestreckt. Der Oberkörper weist nur eine leichte Schräglage auf.

Beuge nun beide Ellenbogen ein und bewege sie nach hinten-oben. Die Schulterblätter nähern sich an. Dabei bewegt sich der Körper nach vorne-unten.

Führe nun beide Hände über den Kopf, indem du die Unterarme bis zu 90 Grad anwinkelst. Die Oberarme verändern dabei nicht ihre Position.



3. CRUNCH

Plankposition mit beiden Füßen in den Schlaufen. Die Beine sind gestreckt und das Becken ist tief, sodass dein Rücken eine gerade Linie bildet.

Ziehe beide Knie kontrolliert und gleichmäßig in Richtung deiner Arme und komme langsam in die Ausgangsposition zurück. Du kannst die Übung auch mit jedem Bein einzeln ausführen.

