

D

GB

F



Abb. ähnlich

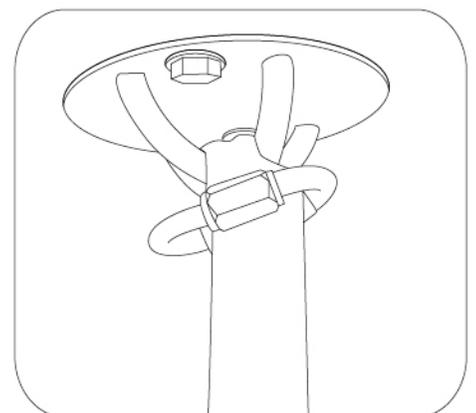
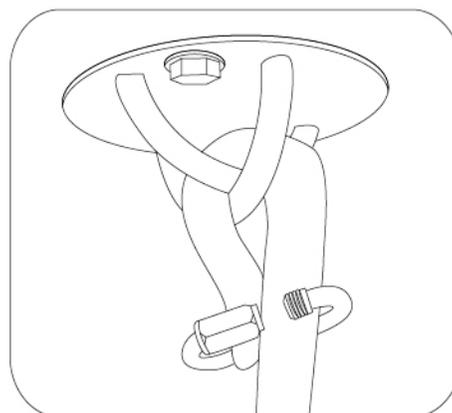
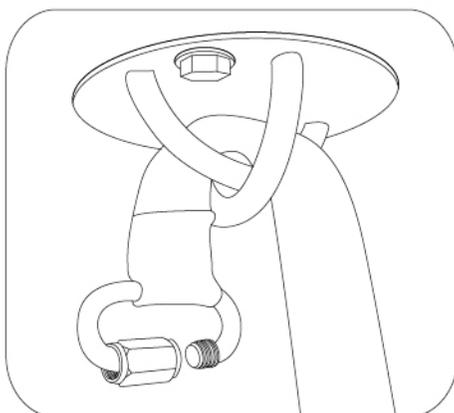
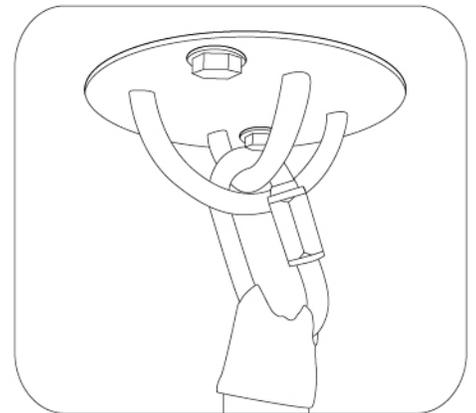
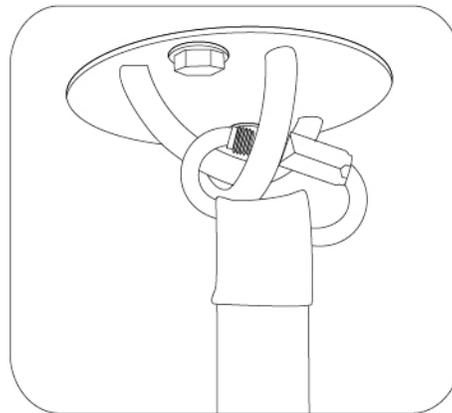
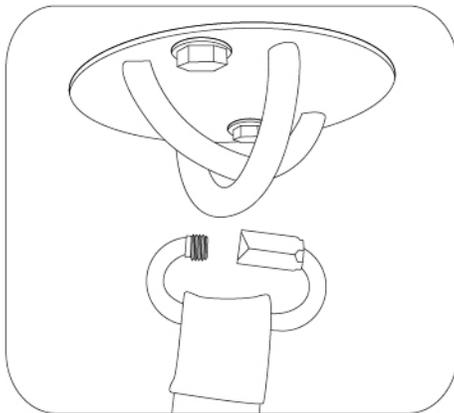
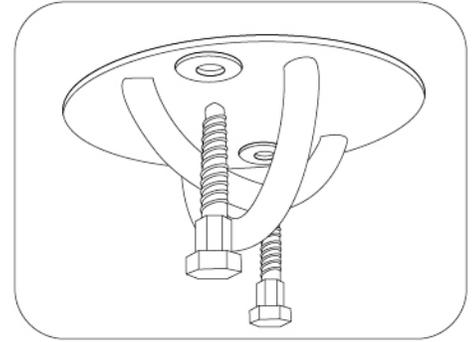
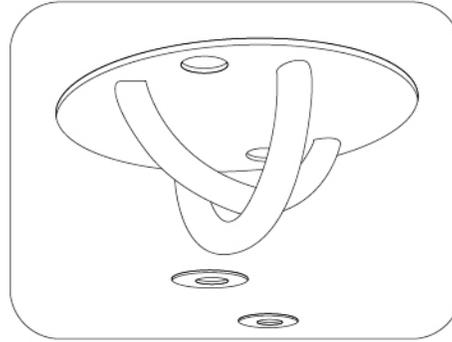
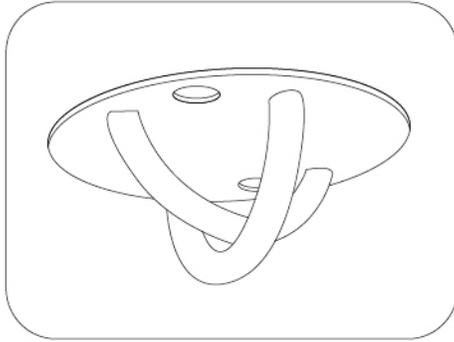
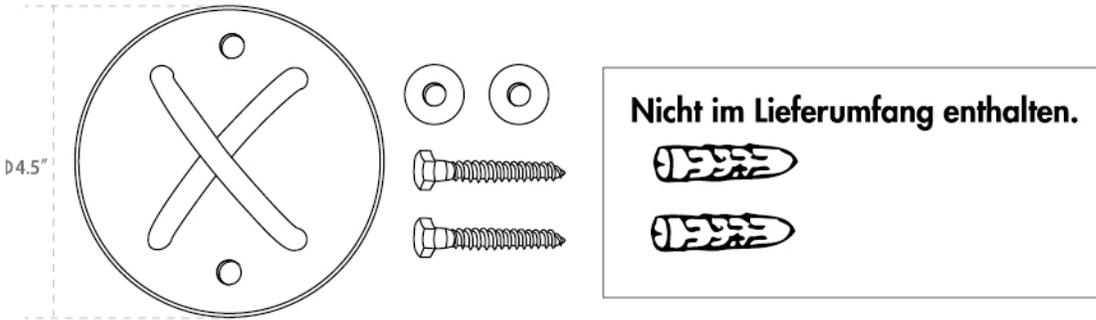
## Montageanleitung „SLING TRAINER PRO“

Art.-Nr. 07371-580

## D Montage des Deckenanker

### Achtung

Überprüfen Sie vor Montage des Deckenankers die Decke auf ausreichende Festigkeit!  
Verwenden Sie zur Montage geeignete Dübel (Fachhandel)!



## D Sling Trainer

### SLING TRAINER BEFESTIGEN

Sie können Ihren Sling Trainer sowohl im Innenbereich, als auch im Freien einsetzen. Für einen optimalen Einsatz empfehlen wir eine Übungsfläche von 2,40 m x 1,80 m Größe. Nur auf einer ebenen, rutschfesten Fläche verwenden.

#### Sling Trainer sicher befestigen:

**Türhalterung.** Mit der Türhalterung lässt sich Ihr Sling Trainer sicher an allen robusten Türen anbringen. Optimal für Trainingseinheiten zuhause oder für unterwegs. Beschädigen Sie jedoch nicht die Tür. Die Türhalterung kann nur an soliden Türen angebracht werden, die dem Gewicht der trainierenden Person standhalten. Sollten Sie Zweifel an der Standfestigkeit der Tür haben, verwenden Sie die Türhalterung nicht.

**Befestigen Sie die Türhalterung immer so, dass sich die Tür nicht Ihnen entgegen öffnet.**

Wenn Sie die Türhalterung auf diese Art und Weise befestigen, halten Sie die Tür mit Ihrem eigenen Gewicht an Ort und Stelle.

1. Platzieren Sie die Türhalterung in der Mitte der oberen Türkante und schließen Sie die Tür.
2. Stellen Sie sicher, dass die Tür ganz geschlossen ist und dass sie Ihrem Gewicht standhalten kann.

#### Achtung

Nicht an Schiebetüren, Glastüren oder dünnen Schranktüren anwenden. Stellen Sie sicher, dass die Tür nicht von allein aufgeht.

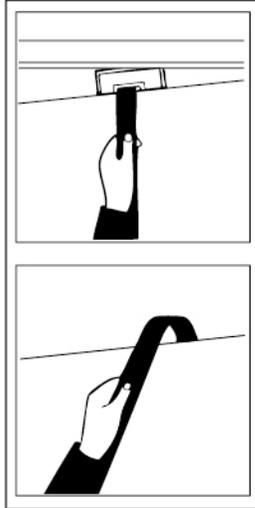
### ERSTE SCHRITTE MIT IHREM SLING TRAINER

Nicht alle Sling Trainer-Übungen eignen sich für jedermann. Sollten Sie während der Übung Schmerzen oder sonstige Beschwerden verspüren, brechen Sie die Übung umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt.

Es kann nicht gewährleistet werden, dass sich alle Übungen, die sich mit dem Sling Trainer verrichten lassen, für jedermann eignen. Der Verkauf umfasst somit keinerlei Garantien gegen mögliche physische Schäden, die im Zusammenhang mit der Verwendung des Sling Trainers entstehen können.

### SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit sportlichen Übungen beginnen.
- Befolgen Sie stets die Anweisungen in dieser Broschüre.

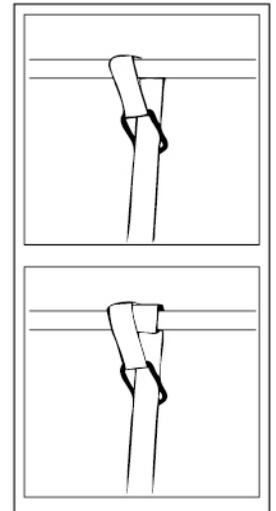


Der Sling Trainer ist aus widerstandsfähigem Material hergestellt und ist sehr robust. Wenn er nicht gepflegt wird, kann er dennoch brüchig werden und schwere Verletzungen beim Training verursachen.

- Lagern Sie den Sling Trainer geschützt. Dauerhafte Sonnenbestrahlung, Feuchtigkeit sowie extreme Hitze oder Kälte können das Nylon und die Metallkomponenten schädigen.
- Befestigen Sie den Sling Trainer nicht an scharfen oder spitzen Objekten (z. B. einige Metallträger und Türangeln), da sich diese ins Nylon schneiden und es somit beschädigen können.

**Haken.** Wenn Sie Ihren Sling Trainer an der Decke befestigen wollen, benutzen Sie den Haken. Dieser Haken kann an Wänden, senkrechten Pfeilern oder Deckenträgern befestigt werden. Zur optimalen Sicherheit lässt er sich an Deckensparren befestigen. Ideal für Übungen zuhause oder in sportlichen Einrichtungen.

**Im Freien.** Bringen Sie den Sling Trainer nur an Gegenständen an, die Ihr Körpergewicht halten können, z. B. robuste Balken, Träger oder Rahmen, Geländer, Bäume oder Zäune. Wählen Sie eine solide Stelle, um das Gerät anzubringen, die Ihrem Körpergewicht standhalten kann. Es sollte zwischen 2,10 m und 2,75 m über dem Boden angebracht werden.



#### Zur Anbringung an einer hohen Querleiste

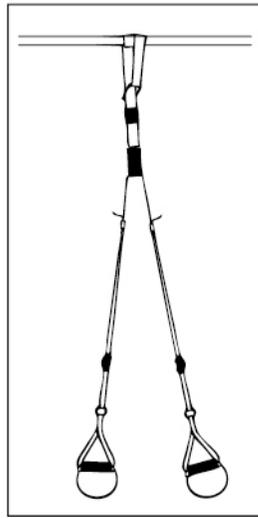
Binden Sie das Band um die Querleiste herum. Sichern Sie es mit dem Karabinerhaken und ziehen Sie es fest. Dies ermöglicht Ihnen, das Band in seiner gesamten Länge zu nutzen.

#### Zur Anbringung an einer niedrigen Querleiste

Wickeln Sie das Band mehrmals um die Querleiste, um es zu sichern. Je öfter Sie es umwickeln, desto kürzer wird es. Sichern Sie es mit dem Karabinerhaken und ziehen Sie es fest. Dadurch wird das Band kürzer.

## Vor dem Gebrauch stets sicherstellen, dass:

- Sie den Sling Trainer gründlich untersuchen. Benutzen Sie den Sling Trainer niemals, wenn er brüchige oder beschädigte Komponenten aufweist. In diesem Fall sollten Sie die brüchigen oder beschädigten Komponenten umgehend ersetzen.
- Sie eine robuste und sichere Halterung benutzen, die Ihr Körpergewicht halten kann und sicher an Ihrem Sling Trainer angebracht ist. Testen Sie sie, indem Sie daran ziehen.
- der Boden, auf dem Sie Ihre Übung verrichten wollen, nicht rutschig ist.



## Missachten der Sicherheitsregeln kann zu Verletzungen führen. Der Benutzer erkennt das Verletzungsrisiko und die volle Haftung im Zusammenhang mit dem Produkt an.

Lassen Sie es ruhig angehen und seien Sie vorsichtig bei den Übungen!

## LÄNGE EINSTELLEN

Die Länge Ihres Sling Trainers ist individuell einstellbar, so dass Sie die gewünschte Bewegungsfreiheit und den gewünschten Widerstand erhalten.

Um den Sling Trainer zu kürzen, halten Sie ein Band fest und drücken Sie mit Ihrem Daumen die Schnalle herunter. Halten Sie mit der anderen Hand das gelbe Regulierungsband. Ziehen Sie gleichzeitig in entgegengesetzte Richtungen, als würden Sie einen Bogen spannen. Wiederholen Sie anschließend Selbiges mit dem anderen Band. Wenn Sie Ihren Sling Trainer stattdessen verlängern wollen, drücken Sie auf beiden Seiten gleichzeitig die Schnalle herunter und ziehen Sie die Bänder zu sich, weg von der Schnalle. Achten Sie immer darauf, dass die Bänder vor dem Anpassen nicht verdreht sind. Sie können die Länge Ihres Sling Trainers auch mithilfe der Schnalle im oberen Bereich des Geräts einstellen.



## SLING TRAINER FUSSSCHLAUFEN

Für die meisten Übungen, bei denen Ihr Körper nach oben gerichtet ist, müssen Sie Ihre Fersen in den Fußschlaufen einhaken. Am besten machen Sie dies folgendermaßen:

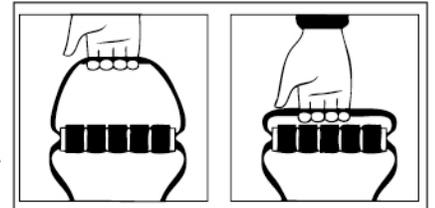
1. Richten Sie die Bänder so aus, dass das untere Ende der Fußschlaufen 20-30 cm über dem Boden hängt. Setzen Sie sich so hin, dass Sie in Richtung Sling Trainer blicken. Ihre Knie sollten etwa 30 cm von den Fußschlaufen entfernt sein.

2. Lehnen Sie sich zurück und haken Sie beide Fersen gleichzeitig in die entsprechende Fußschleufe ein. Stellen Sie sicher, dass beide Fersen ausreichend gestützt werden.
3. Um die Übung zu beginnen, strecken Sie Ihre Beine aus.

Wenn Sie stattdessen Übungen machen wollen, bei denen Sie nach unten schauen, tun Sie Folgendes:

1. Richten Sie die Bänder so aus, dass das untere Ende der Fußschlaufen 20-30 cm über dem Boden hängt. Setzen Sie sich so hin, dass Sie in Richtung Sling Trainer blicken. Ihre Knie sollten etwa 30 cm von den Fußschlaufen entfernt sein. Platzieren Sie zunächst Ihren rechten Fuß mit der Fußspitze zuerst in die linke Fußschleufe.
2. Legen Sie nun den linken Fuß über den rechten, um ihn in der rechten Fußschleufe einzuhaken.
3. Rollen Sie sich nun so zur rechten Seite dass sich Ihre Füße in den Schlaufen mitbewegen. Sie blicken nun in Richtung Boden. Stützen Sie sich jetzt mit den Knien ab, sodass Sie auf allen Vieren hocken.

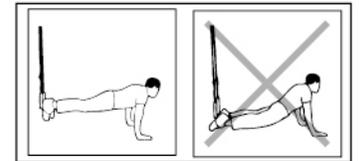
Zum Verwenden der Fußschlaufen greifen Sie den elastischen Teil unter dem Griff und ziehen Sie ihn herunter.



## ÜBUNGEN

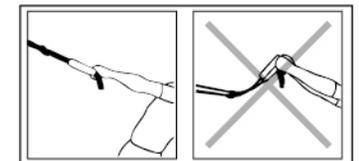
### Körperposition

Es ist sehr wichtig, im Laufe der Übungen die richtige Körperposition zu bewahren. Ihr Rücken sollte sich in einer natürlichen Haltung befinden und Ihre Schultern, Hüften und Ohren sollten eine gerade Linie bilden.



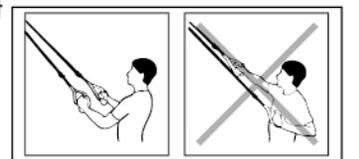
### Bänder stramm halten

Lassen Sie die den Sling Trainer während der Übungen niemals locker hängen. Bewahren Sie eine gleichmäßige Spannung während der gesamten Übungseinheit.



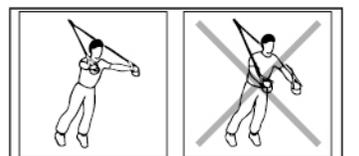
### Nicht mit den Bändern „sägen“

Versuchen Sie, möglichst nicht zuerst an einem und dann am anderen Band zu ziehen. Dies kann sowohl die Halterung, als auch das Band ernsthaft beschädigen und schwere Verletzungen verursachen. Bewahren Sie eine gleichmäßige Spannung während der gesamten Übungseinheit.



### Nicht an den Bändern reiben

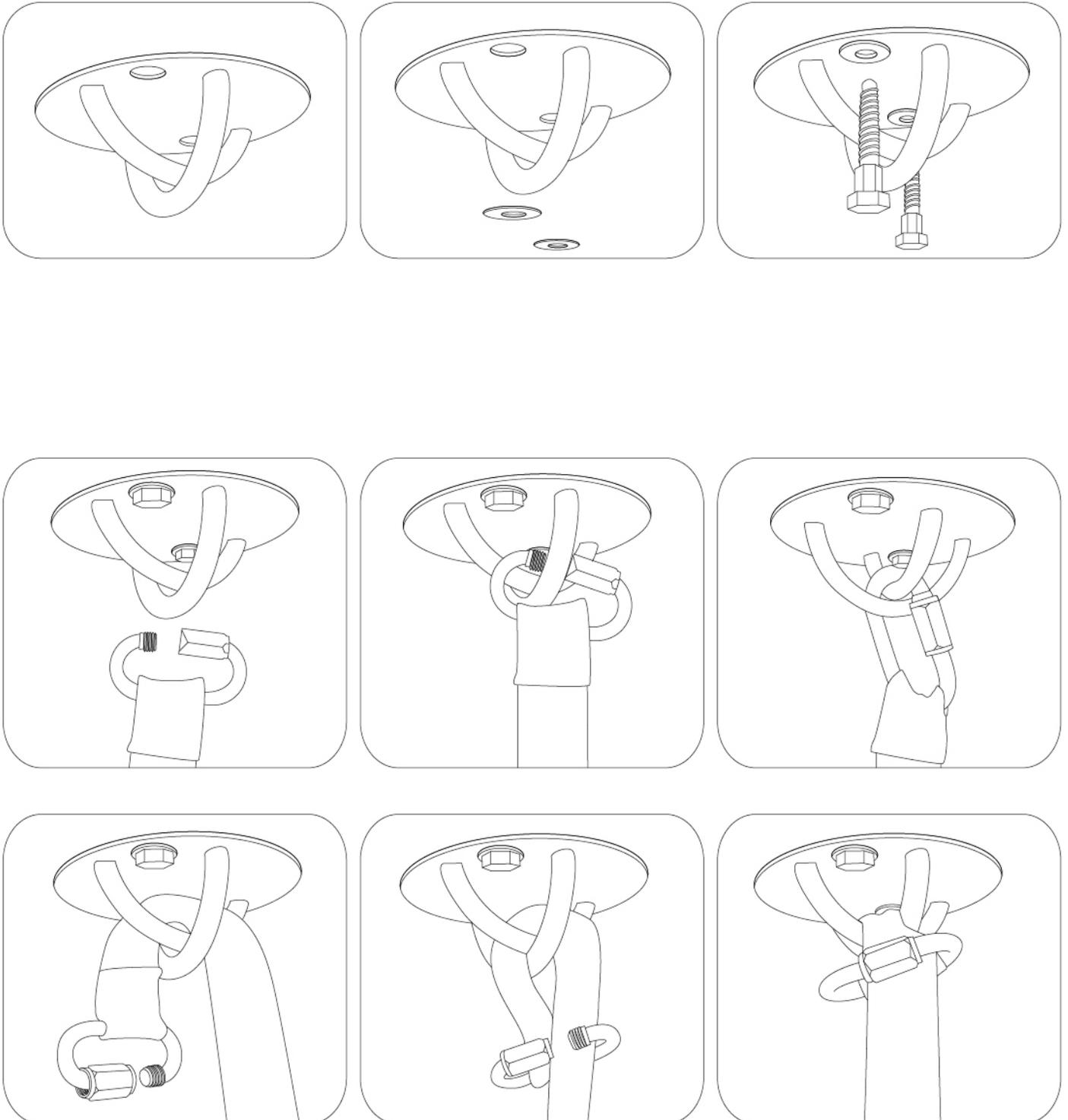
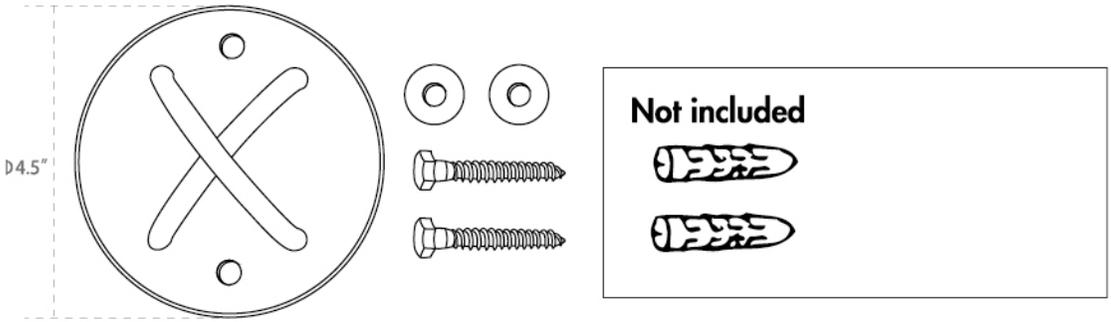
Achten Sie darauf, in dem Versuch, sich während der Übung zu stabilisieren, nicht an den Bändern zu reiben. Strecken Sie stattdessen Ihre Arme aus, um einen festeren Griff zu gewährleisten. Nützliches zum Thema Fitness und Trainingsanleitungen unter [www.kettfit.com](http://www.kettfit.com)



**GB** Mounting the roof anchor

**Attention**

Check the ceiling for sufficient resistance before mounting the roof anchor!  
Use suited dowels for mounting (specialist shops)!



# GB Sling Trainer

## SECURING YOUR SLING TRAINER

Your Sling Trainer can be used with ease both indoors and outdoors. For optimum usage you need an exercise area which is around 2.40 x 1.80 m in size. Only use a flat, non-slippery floor.

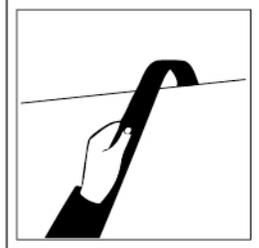
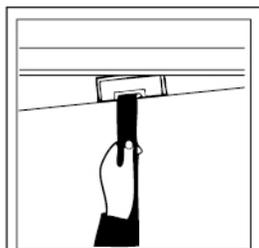
### How to secure your Sling Trainer:

**Doorstop.** The doorstop can be used to secure your Sling Trainer to all hard-wearing doors. Perfect for exercising at home or if you are away from home. Do not damage the door. The doorstop must only be used with doors which are very firm and able to take the weight of the user. If you are in any doubt do not use the doorstop.

### Always secure the doorstop so that the door opens away from where you are standing.

When the doorstop is secured like this you will be using your own weight to keep it in place.

1. Place the doorstop over the centre of the door, then close the door.
2. Make sure that the door is completely closed and that it can take your weight.



### Warning

Do not use sliding doors, glass doors or thin wardrobe doors. Check to make sure that the door will not open unless you pull the handle.

## GETTING STARTED WITH YOUR Sling Trainer

Not all the Sling Trainer exercises are suitable for everyone. If you feel any pain or discomfort while exercising, stop exercising immediately and consult a doctor.

It cannot be guaranteed that all exercises that can be performed using the Sling Trainer are suitable for everyone. Therefore, this apparatus is sold without assurances or guarantees against physical injury arising in connection with the use of the Sling Trainer.

### SAFETY GUIDE

- Consult a doctor before beginning any training exercises.
- Always follow the instructions found in this brochure.

The Sling Trainer is made from a tough material and is very stable. However, if it is not looked after it may break which could lead to severe injury if you are exercising with it at the time.

- Protect your Sling Trainer when it is not in use. Long-term exposure to sunlight, moisture and extreme heat or cold may weaken nylon and metal components.
- Do not secure your Sling Trainer to sharp or pointed objects (e.g. some beams and hinges) as these may cut the nylon and weaken it.

**Hook.** If you want to secure your Sling Trainer to the ceiling, use the hook. This hook can be secured to walls, vertical pillars or ceiling beams. Consider attaching it to a rafter for optimum securing. Ideal for exercising at home or at exercise facilities.

**Outdoors.** Only attach your Sling Trainer to things which will take your body weight i.e. a firm beam, weight rack, strong fittings, railings, trees or fences. Choose a strong, secure attachment point which can take your body weight. The attachment point must be 2.10 to 2.75 m above ground level.

### When securing to a high horizontal rail

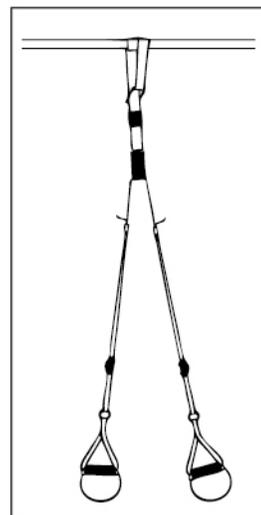
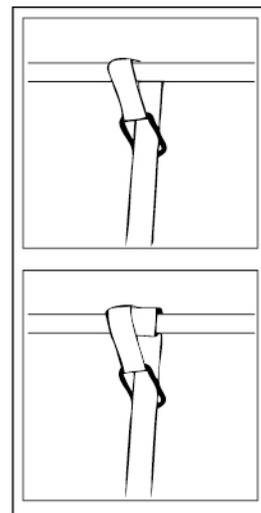
Secure the suspension strap around the rail. Click on the spring hook and tighten it to secure it. This will allow you to use the entire suspension strap.

### When securing to a low horizontal rail

Wind the suspension strap around the rail several times to secure it. The more you wind it, the shorter it will become. Click on the spring hook and tighten it to secure it. This will make the suspension strap shorter.

### Before use, always make sure that:

- you examine your Sling Trainer thoroughly. Never use your Sling Trainer if any components have become very worn or damaged. In this instance replace the worn or damaged components immediately.
- you are using a strong, secure bracket which is able to take your body weight and is secured properly onto your Sling Trainer. Test it by pulling it.
- the floor you plan to exercise on is not slippery.



**Failing to comply with the safety rules may result in injury. The user accepts the risk of injury and all liability associated with the product.**

Take it easy and exercise carefully!

## SET THE LENGTH

The length of your Sling Trainer can be adjusted so that you get exactly the movement and resistance that you want.

To shorten your Sling Trainer hold onto one of the straps and push down the buckle with your thumb. Hold onto the yellow adjustment strap with your other hand. Pull in opposite directions at the same time as if you were lining up an arrow. Now do the same thing with the other strap.



If you want to make your Sling Trainer longer instead, push down the buckles on both sides at the same time and pull them towards you, away from the bracket. Always make sure the straps are not twisted before you set the length. Your Sling Trainer can also be adjusted in length using the buckle on the upper part of the apparatus.



## SLING TRAINER FOOT LOOPS

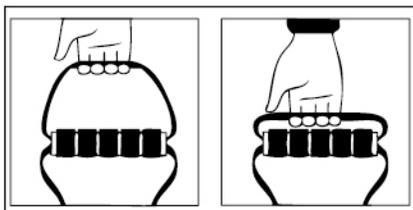
You need to place your heels in the foot loops for most floor exercises where you are facing upwards. The best way to do so is as follows:

1. Adjust the straps so that the lower parts of the foot loops are 20-30 cm above the ground. Sit facing your Sling Trainer. Your knees should be around 30 cm away from the foot loops.
2. Lean backwards and place both heels in their respective foot loops at the same time. Make sure that both heels are fully supported.
3. Stretch out your legs to begin the exercise.

If you want to do exercises where you face the floor instead, this is what you should do:

1. Adjust the straps so that the lower parts of the foot loops are 20-30 cm above the ground. Sit facing your Sling Trainer. Your knees should be around 30 away from the foot loops. Place your right foot, toes first, into the foot loop on the left.
2. Now cross your left foot over your right foot in order to secure it in the foot loop on the right.
3. Now roll your whole body to the right. Allow your feet to roll in the foot loops. Now that you are facing the floor, rest by placing your knees on the ground so that you are on all fours.

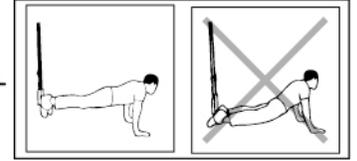
When using the foot loops, grab hold of the elastic part beneath the handle and pull down.



## EXERCISE GUIDE

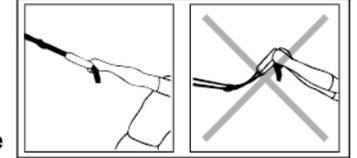
### Body position

it is important for you to maintain the right position during all exercises. Your back should be natural and your shoulders, hips and ears should be in a straight line.



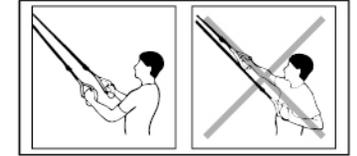
### Hold the straps together

Never leave your Sling Trainer hanging loose while you exercise. Maintain an even pressure throughout the entire movement.



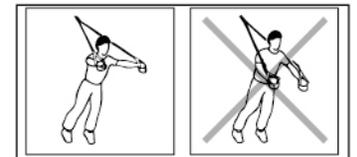
### Never "saw" with the straps

Try not to pull on the straps one at a time; this can cause wear damage to both the bracket and the straps which may be directly hazardous. Maintain an even pressure throughout all exercises.



### Never rub against the straps

Make sure you do not rub against the straps in an attempt to stabilise yourself while you exercise. Instead, raise your arms to give you a firmer grip.

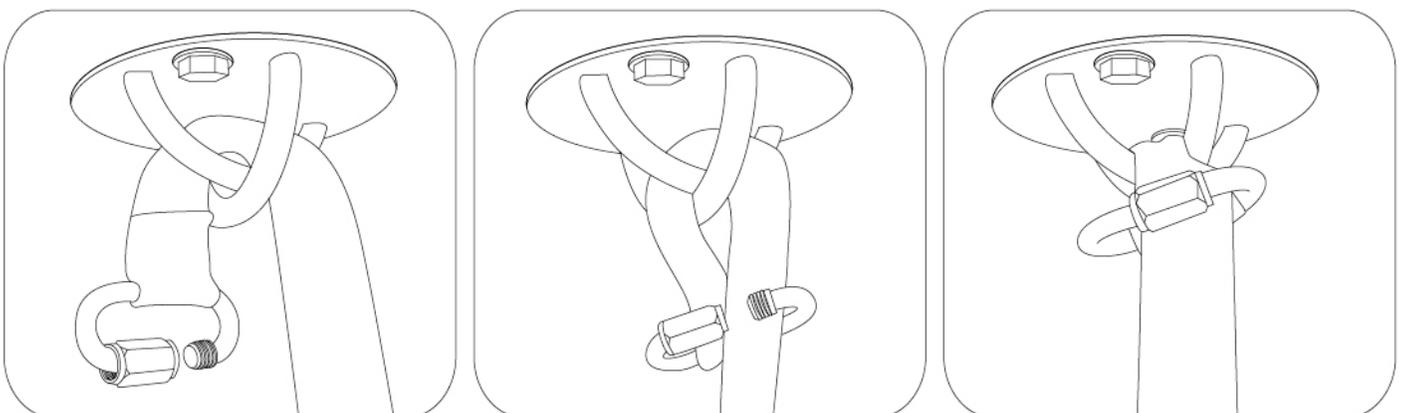
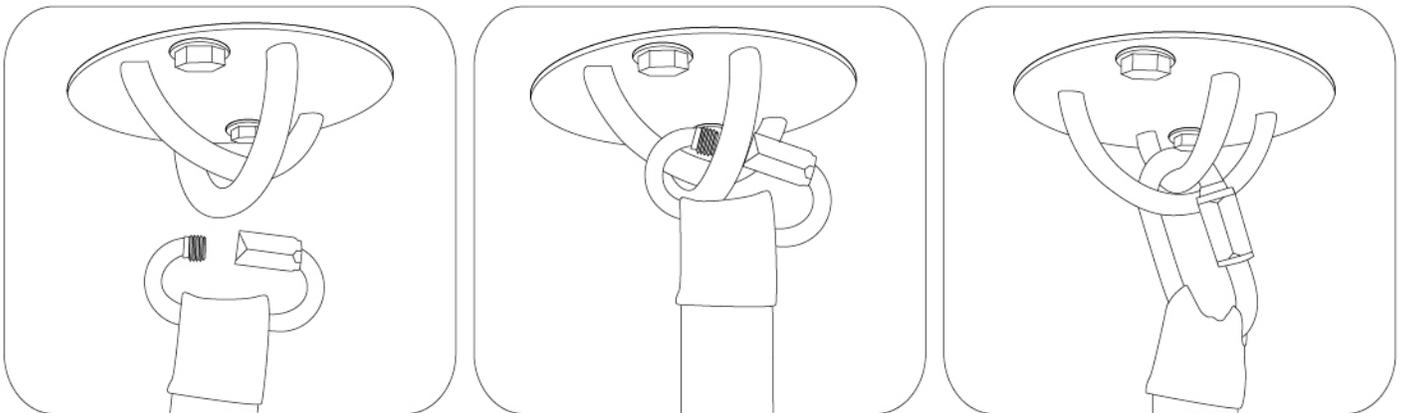
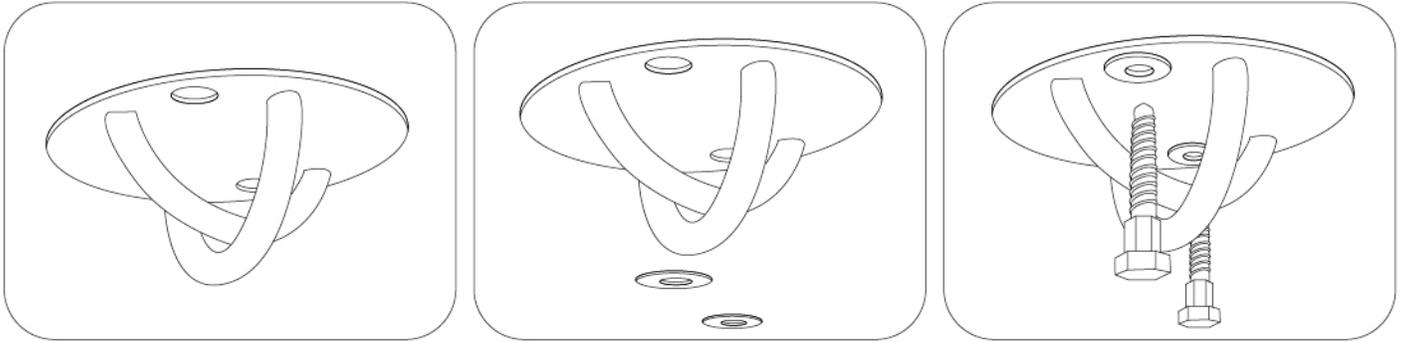
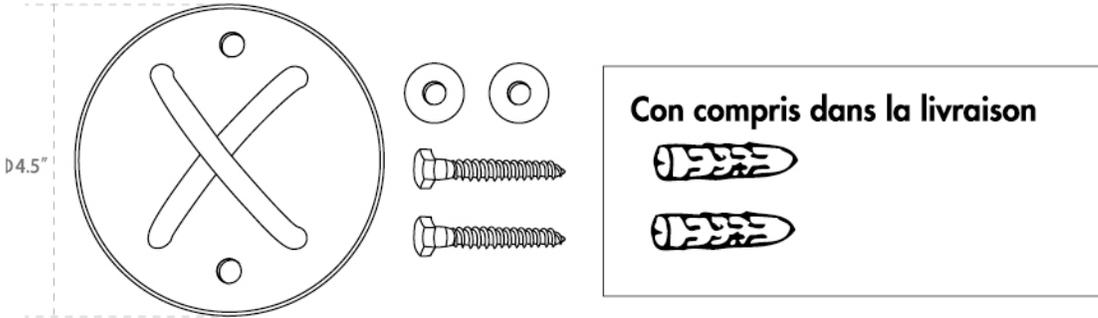


You can find useful information on fitness and training instructions at [www.ketfit.com](http://www.ketfit.com)

## F Montage du crochet de plafond,

### Attention

Avant le montage du crochet de plafond, vérifiez la solidité du plafond!  
Utilisez pour le montage des chevilles appropriées (commerce spécialisé)!



## F Sling Trainer

### FIXATION DE VOTRE ENTRAÎNEUR DE SUSPENSION

Votre entraîneur de suspension peut s'utiliser facilement aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Pour un usage optimal, une surface d'exercice d'une dimension d'environ 2,40 x 1,80 m vous est nécessaire. À n'utilisez que sur un plancher plat et non glissant.

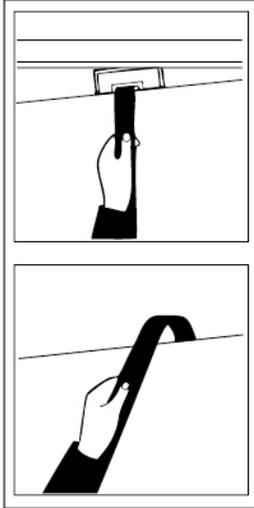
#### Comment fixer votre entraîneur de suspension: Retenue de porte.

La retenue de porte peut s'utiliser pour fixer votre entraîneur de suspension sur toutes les portes solides. Idéal pour faire des exercices chez soi ou bien ailleurs. Ne pas endommager la porte. La retenue ne doit être utilisée qu'avec des portes très stables et pouvant supporter le poids de l'utilisateur. Si vous n'êtes pas certains, ne pas utiliser la retenue de porte.

#### Toujours fixer la retenue de porte afin que la porte s'ouvre loin de là où vous vous trouvez.

Une fois la retenue de porte ainsi fixée, vous vous servirez de votre propre poids pour la mettre en place.

1. Placer la retenue de porte au centre de la porte, puis la fermer.
2. S'assurer que la porte est entièrement fermée et qu'elle peut supporter votre poids.



#### Avertissement

N'utilisez ni de portes coulissantes ni de portes en verre ni de minces portes d'armoire. Vérifiez pour vous assurer que la porte ne s'ouvrira pas sauf si vous tirez sur la poignée.

### DÉBUTS AVEC VOTRE ENTRAÎNEUR DE SUSPENSION

Tous les entraîneurs de suspension ne conviennent pas à tous. Si vous ressentez une gêne ou un inconfort pendant les exercices, arrêtez immédiatement d'en faire et consultez un médecin.

Nous ne pouvons pas garantir que tous les exercices pouvant s'effectuer en utilisant l'entraîneur de suspension conviennent à tout le monde. Par conséquent, cet agrès est vendu sans assurances ni garanties contre des blessures corporelles survenant en lien avec l'usage de l'entraîneur de suspension.

#### GUIDE DE SÉCURITÉ

- Consulter un médecin avant de commencer tout exercice d'entraînement.
- Toujours suivre les instructions indiquées dans cette brochure.

L'entraîneur de suspension est fabriqué à partir d'une matière solide et est très stable. Toutefois, si vous n'en prenez pas soin, il se peut qu'il se casse, ce qui pourrait entraîner des blessures graves si vous faites des exercices avec en même temps.

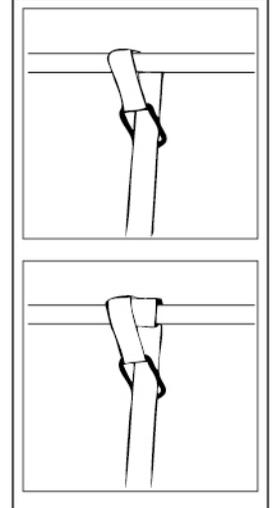
- Protégez votre entraîneur de suspension lorsque vous ne l'utilisez pas. Il se peut qu'une exposition sur le long terme à la lumière du soleil, l'humidité et la chaleur ou au froid extrême use les composants en nylon et en métal.
- Ne pas fixer votre entraîneur de suspension sur des objets tranchants ou pointus (par ex. certaines poutres ou charnières) du fait qu'ils pourraient couper le nylon et l'user.

#### Crochet.

Si vous souhaitez fixer votre entraîneur de suspension au plafond, utilisez le crochet. Ce crochet peut être fixé à des murs, des piliers verticaux ou bien à des poutres de plafond. Pensez à l'attacher à un chevron pour une fixation optimale. Idéal pour faire des exercices chez soi ou bien dans des salles d'exercices.

#### Extérieurs.

Ne fixez votre entraîneur de suspension qu'à des choses pouvant supporter votre poids corporel telles qu'une poutre solide, des portants, installations, barres, arbres ou barrières solides. Choisissez un point d'attache solide et sûr pouvant supporter votre poids corporel. Le point d'attache doit être de 2,10 à 2,75 m au dessus du sol.



#### Fixation sur une haute barre horizontale

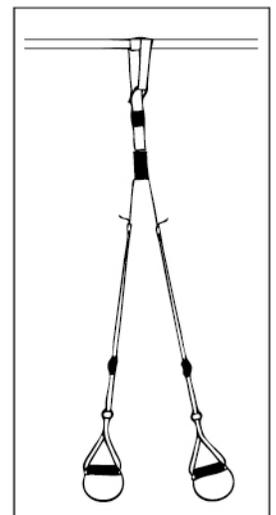
Fixer la bande de suspension autour de la barre. Cliquez sur le mousqueton et resserrez-le pour le fixer. Cela vous permettra d'utiliser toute la bande de suspension.

#### Fixation sur une barre horizontale basse

Enrouler la bande de suspension autour de la barre plusieurs fois pour la fixer. Plus vous l'enroulerez, plus elle deviendra courte. Cliquez sur le mousqueton et resserrez-le pour le fixer. Cela raccourcira la bande de suspension.

#### Avant l'utilisation, toujours vérifier que :

- vous étudiez votre entraîneur de suspension consciencieusement. Ne jamais utiliser votre entraîneur de suspension si des composants sont considérablement usés ou bien endommagés. Le cas échéant, remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés.
- vous utilisez un crochet solide et stable pouvant supporter votre poids et étant correctement attaché à votre entraîneur de suspension. Vérifiez en le tirant.
- le sol que vous comptez utiliser n'est pas glissant.



**Une non-observation des règles de sécurité pourrait entraîner des blessures. L'utilisateur accepte le risque de blessure et toutes les responsabilités liées au produit.**

Allez-y en douceur et faites vos exercices consciencieusement!

## DÉFINITION DE LA LONGUEUR

La longueur de votre entraîneur de suspension peut s'adapter afin d'obtenir le mouvement et la résistance exacts que vous désirez.

Pour raccourcir votre entraîneur de suspension, tenez l'une des bandes et appuyez sur la boucle vers le bas à l'aide de votre pouce. Tenez la bande d'ajustement jaune avec votre autre main. Tirez dans les directions opposées en même temps comme si vous tendiez une flèche. Effectuez maintenant la même chose avec l'autre bande.



Si vous souhaitez au contraire rallonger votre entraîneur de suspension, appuyez sur les boucles vers le bas des deux côtés en même temps et tirez les vers vous, loin du crochet.



Assurez-vous toujours que les bandes ne sont pas tordues avant de définir la longueur. Votre entraîneur de suspension peut également s'ajuster dans la longueur en utilisant la boucle sur la partie supérieure de l'agrès.

## ATTACHES PIEDS DE L'ENTRAÎNEUR DE SUSPENSION

Vous devez mettre vos talons dans les attaches pieds pour la plupart des exercices au sol où vous regardez vers l'avant. Voici la meilleure manière de procéder :

1. Adaptez les lanières afin que les parties inférieures des attaches pieds soient à 20-30 cm au-dessus du sol. Asseyez-vous en face de l'entraîneur de suspension. Vos genoux doivent être à environ 30 cm de distance des attaches pieds.

2. Appuyez-vous en arrière et placez vos deux talons dans les attaches pieds respectifs en même temps. Assurez-vous que les deux talons soient entièrement soutenus.

3. Étendez vos jambes et commencez l'exercice.

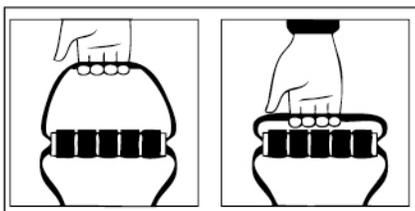
Si vous désirez à l'inverse effectuer des exercices face au sol, voici ce que vous devez faire :

1. Adaptez les lanières afin que les parties inférieures des attaches pieds soient à 20-30 cm au-dessus du sol. Asseyez-vous en face de votre entraîneur de suspension. Vos genoux doivent être à environ 30 cm de distance des attaches pieds. Mettez le pied droit, les doigts de pied en premier, dans l'attache pied de gauche.

2. Croisez maintenant votre pied gauche sur votre pied droit afin de l'attacher dans l'attache pied de droite.

3. Faites maintenant rouler tout votre corps vers la droite. Faites glisser vos pieds dans les attaches pieds. Maintenant que vous êtes face au sol, reposez-vous en mettant vos pieds au sol pour vous mettre à quatre pattes.

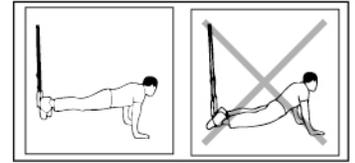
Lorsque vous utilisez les attaches pieds, attrapez l'élastique sous la poignée et tirez.



## GUIDE D'EXERCICE

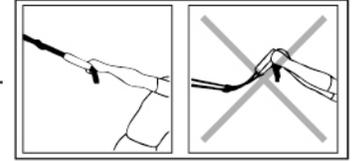
### Position du corps

Il est important que vous restiez dans la bonne position pendant tous les exercices. Votre dos doit être naturel et vos épaules, hanches et oreilles doivent former une ligne droite.



### Maintenez les bandes ensemble

Ne jamais laisser votre entraîneur de suspension suspendu pendant que vous faites vos exercices. Exercez une pression régulière pendant tout le mouvement.



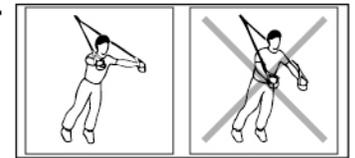
### Ne jamais « scier » avec les bandes

Essayez de ne pas tirer sur les bandes une par une, cela pourrait sérieusement endommager le crochet et les bandes ce qui pourrait immédiatement être dangereux. Exercez une pression régulière pendant tous les exercices.



### Ne jamais se frotter contre les bandes

Assurez-vous que vous ne vous frottez pas contre les bandes en essayant de vous stabiliser pendant que vous effectuez les exercices. Levez au contraire vos bras pour obtenir une meilleure adhérence.



Informations utiles relatives au thème fitness et instructions d'entraînement via [www.ketfit.com](http://www.ketfit.com).

**(D) Kettler Freizeit GmbH**

Kundenservice  
Hauptstraße 28  
D-59469 Ense  
<https://www.service-kettler.de>

**www.kettler.de**  
 +49 2938 81 18001  
 +49 2938 819 2292  
Email: [service.sport@kettler.de](mailto:service.sport@kettler.de)

**(A) Kettler Austria GmbH**

Ginzkeyplatz 10  
5020 Salzburg

Email über Kontaktformular: <http://at.kettler.net/kontakt.html>



**www.kettler.at**  
+43 662 620501 0-  
+43 662 620501 20

**(GB) KETTLER GB Ltd.**

Kettler House, Merse Road  
North Moons Moat  
Redditch, Worcestershire B98 9HL

 +44 1527 591901  +44 1527 62423  
**www.kettler.co.uk** Mail: [sales@kettler.co.uk](mailto:sales@kettler.co.uk)

**(USA) KETTLER International Inc.**

1355 London Bridge Road  
Virginia Beach, VA 23453  
**www.kettlerusa.com**



+1 888 253 8853  
 +1 888 222 9333

**(F) Kettler france**

**(B)** 46, rue du Faubourg de Saverne  
F-67000 Strasbourg

**www.kettler.fr**



+33 388 475 580  
+33 388 473 283  
e-mail: [comm@kettler-france.fr](mailto:comm@kettler-france.fr)

**(CH) Trisport AG**

Im Bösch 67  
CH - 6331 Hümenberg  
**www.kettler.ch**



Servicehotline  
Schweiz:  
0900 785 111

