



body coach Fitness Line

– AQUABAG/AQUABALL –

Aquabag Modell 18377 (6721AQ-21)

Aquaball Modell 18378 (6722AQ-21)





Lieber body coach-Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses hochwertigen Sportartikels. Dieses Gerät ist von anerkannten Prüf- und Testeinrichtungen gemäß den Bestimmungen der entsprechenden Normen untersucht und abgenommen worden. Diese Tests werden im Interesse der Qualität und der Sicherheit Ihrer Trainings durchgeführt.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Bedarf bestimmt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie diese deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer die Bedienungsanleitung mit.

Im Lieferumfang besteht Ihr neues Trainingsgerät aus dem Fitnessgerät, einer Pumpe und dieser Nutzungsanleitung.

Ihr neuer Aquabag wiegt ohne Verpackung und ohne Füllung ca. 1,05 kg. Die Abmessungen des Aquabags sind aufgepumpt bzw. gefüllt etwa (L) 75 x (B) 20 x (H) 20 cm.

Ihr neuer Aquaball wiegt ohne Verpackung und ohne Füllung ca. 0,5 kg. Der Aquaball hat aufgepumpt bzw. gefüllt etwa einen Durchmesser von 30 cm.

Im weiteren Verlauf dieser Nutzungshinweise wird lediglich auf den Aquabag eingegangen. Sämtliche Hinweise gelten jedoch sowohl für den Aquabag als auch für den Aquaball.

Ihr body coach-Team

INHALTSVERZEICHNIS

1	WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN	3
2	NUTZUNGSANLEITUNG	4
	Befüllen mit Wasser und Luft	4
	Leeren	4
3	TRAININGSHINWEISE	4
	Allgemeine Trainingshinweise	4
	Übungshinweise	5
4	WARTUNG UND PFLEGE	7
	Allgemeine Hinweise	7
	Entsorgungshinweise	8
5	GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	8

Version 181123

1 WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind. 
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 100 cm betragen.
- f) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an Ihrem Trainingsgerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- g) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Oberkörper-, Arm- & Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung. Das Wasser zirkuliert unkontrolliert in den Aquabags und fordert so insbesondere Rumpfkraft und -stabilität. Für ein leichtes Training ermöglicht die mitgelieferte Pumpe außerdem ein Befüllen mit Luft.
- h) Achten Sie insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile und kontrollieren Sie diese regelmäßig.
- i) Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- j) Das Trainingsgerät ist nicht für Jugendliche unter 14 Jahren geeignet. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- k) Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist das Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- l) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- m) Bei Problemen wenden Sie sich bitte unseren **Kundenservice** unter der E-Mail-Adresse **SERVICE@LA-SPORTS.DE**.
- n) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

2 NUTZUNGSANLEITUNG

Befüllen mit Wasser und Luft

Für das Training sollte der Aquabag mit Wasser (sofern Gewicht gewünscht ist) und/oder mit Hilfe der beiliegenden Pumpe mit Luftgefüllt werden. Dazu wird einfach der Verschluss geöffnet und Wasser eingefüllt. Wenn das Gewicht zu hoch ist, kann dieses durch Ablassen des Wassers reguliert werden.

Bei einer Teilbefüllung des Aquabags mit Wasser können Sie mit der Pumpe den restlichen Teil mit Luft ausfüllen um so dem Aquabag die nötige Stabilität zu verleihen.

Leeren

Zum Leeren öffnen Sie einfach den Verschluss des Aquabags und lassen Sie das Wasser in ein geeignetes Behältnis oder einen geeigneten Abfluss ablaufen. Die Luft können Sie einfach beispielsweise entleeren, in dem Sie den Aquabag von der vom Ventil entfernten Seite her aufrollen und die vorhandene Luft so herausdrücken.

3 TRAININGSHINWEISE

Allgemeine Trainingshinweise

Wussten Sie, dass ein moderates Training (beispielsweise 2 Mal pro Woche für jeweils etwa 30 Minuten) erheblich zu Ihrer Gesundheit beitragen kann?

Ihr Blutdruck, Ihre Cholesterinwerte, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Laune können durch ein wenig Sport enorm verbessert werden. Ihre Figur können Sie in Maßen verändern. In Verbindung mit entsprechender Ernährung reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil und verbessern Ihre Silhouette.

Mit Ihrem Interesse am Krafttraining haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan – denn Krafttraining stärkt die Muskulatur. Krafttraining verhindert nicht nur den Verlust von Muskelmasse und Kraft, sondern verbessert diese sogar. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht – die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schützt Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu verwechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

Achten Sie zudem bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden. Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig sondern führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ideal, um die Kraft zu verbessern. Dazwischen sollten Sie zwei bis drei Tage pausieren. Stellen Sie eine Trainingseinheit so zusammen, dass Sie abwechselnd die Arme und Beine trainieren. Von jeder Übung machen Sie anfangs nur einmal 8 bis 12 Wiederholungen, später zwei oder mehrere. Achten Sie auf eine korrekte Bewegungsausführung gemäß den Übungsbeschreibungen. Führen Sie die Bewegungen immer betont langsam aus, besonders das Absenken der Gewichte. Die Pause zwischen den Serien sollte etwa eine Minute lang sein.

Versuchen Sie während der Übungen ruhig weiter zu atmen und vermeiden Sie Pressatmung! Das gelingt am besten, wenn Sie die Wiederholungen laut mitzählen. Entspannen Sie nach jeder Wiederholung die arbeitende Muskulatur in einer kurzen Pause von einigen Sekunden.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungshinweise

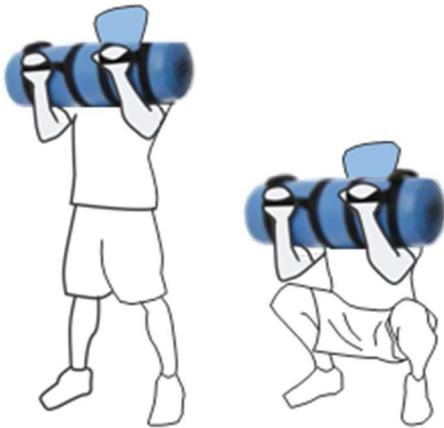
Benutzen Sie den Aquabag nicht mit nassen oder fettigen Händen. Halten Sie ihn mit den Händen fest umfasst, damit Sie nicht abrutschen und/oder dieser herunter fällt.

Kniebeugen (frontal und rückwärtig)

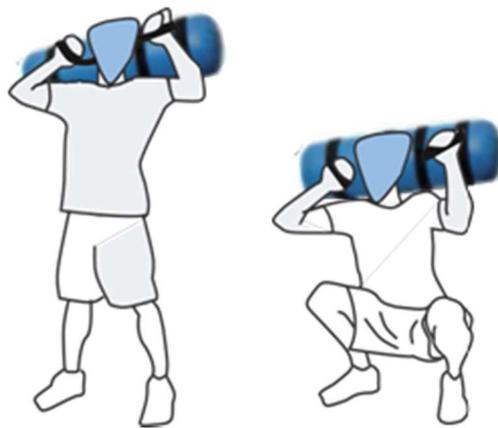
Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Nehmen Sie den Aquabag in beide Hände und halten diesen entweder (a) vor der Brust oder (b) legen Sie ihn in den Nacken wie dargestellt.

Gehen Sie nun wie gezeigt in die Hocke und achten Sie dabei darauf, dass sich Ihre Knie nicht über die Füße hinaus nach vorne bewegen. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück, indem Sie die Beine strecken und sich mit geradem und stabilem Rücken aufrichten.

(a)



(b)



„Lunge“

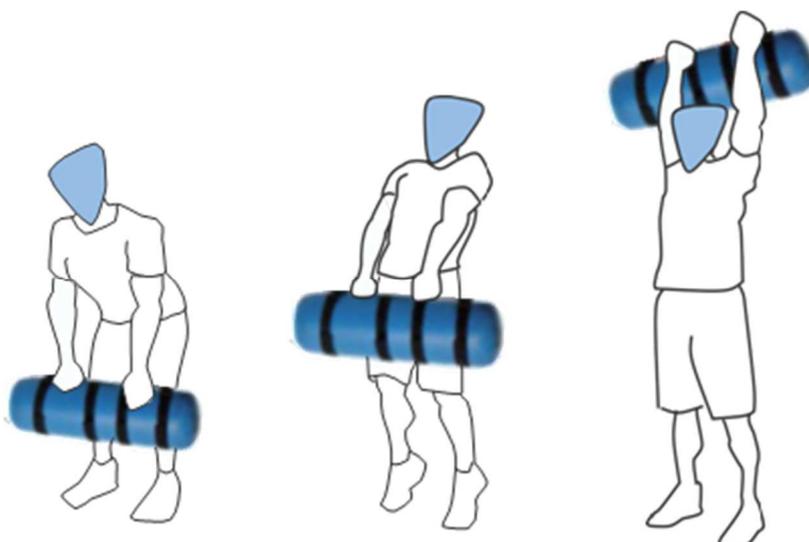
Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Gehen Sie nun in einen leichten Ausfallschritt und bewegen Sie den Aquabag auf die Körperseite des hinteren Beins. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mit dem Knie des vorderen Beins nicht über die Fußspitze dieses Beins nach vorne hinaus schieben.

Drücken Sie sich nun aus dem leichten Ausfallschritt nach oben und bewegen Sie die Arme mit dem Gewicht wieder vor den Körper. Kehren Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie dann die Seite.

Frontales Reißen

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Beugen Sie sich wie links abgebildet leicht nach vorne und nehmen Sie den Aquabag in beide Hände und halten diesen vor den Knien wie dargestellt.

Gehen Sie nun mit stabilem Rumpf in die explosive Streckung, das bedeutet zum einen das Aufrichten des Rumpfes sowie zum anderen das Strecken der Beine bis auf die Zehenspitzen. Im nächsten Schritt heben Sie beide Arme vor dem Körper bis über den Kopf an. Halten Sie diese Position für einen Moment und kehren Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



Frontheben

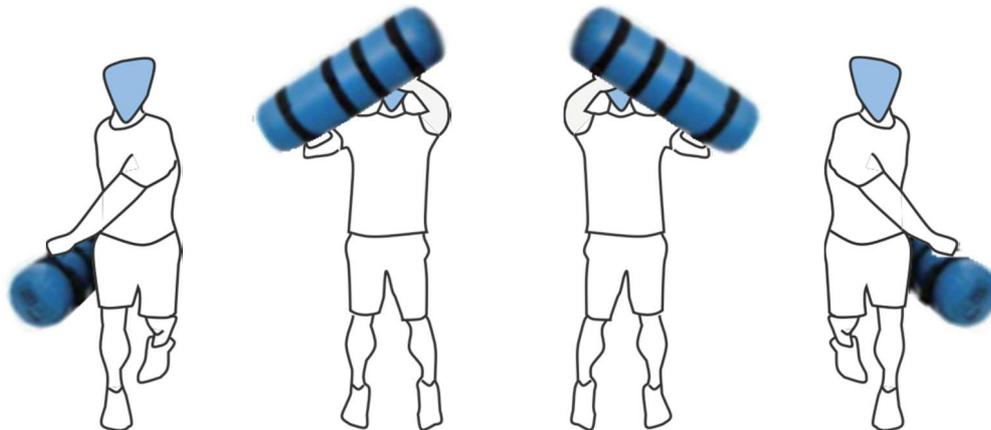
Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Halten Sie den Aquabag mit beiden Händen vor dem Körper. Heben Sie die Arme nun langsam bis auf Schulterhöhe an. Achten Sie darauf, dass Sie nicht die Schultern hochziehen. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Schwingen mit Ausfallschritt

Diese Übung kombiniert einige der bisher gezeigten Elemente und erfordert ein hohes Maß an Körperstabilität und Koordination. In der Ausgangsposition stellen Sie sich in eine Schrittposition und halten den Aquabag seitlich neben dem Körperseite auf der Seite des vorderen Beins (hier ganz links dargestellt mit dem rechten Bein vorne und dem Aquabag auf der rechten Körperseite).

Heben Sie die Arme nun vor dem Körper schräg bis vor das Gesicht an und gehen Sie dabei in den schulterbreiten Stand mit paralleler Fußstellung (siehe zweite Abbildung von links). Lassen Sie den Aquabag nun mit beiden Armen schräg in Richtung der anderen Körperseite (dritte Abbildung von links) hinunter und gehen dabei mit dem anderen Bein vorne (hier linkes Bein, siehe rechte Abbildung) erneut in eine Schrittstellung. Führen Sie die Übung dann in der anderen Richtung durch.



4 WARTUNG UND PFLEGE

Allgemeine Hinweise

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben:

- 1 Leeren Sie das Gerät und lagern Sie es möglichst so, dass es niemanden stört.
- 2 Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Fitnessgerät wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, alle Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigen Verschleiß zu überprüfen. Achten Sie insbesondere auf den Zustand der besonders beanspruchten Teile wie beispielsweise die Handgriffe.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.



Jegliche Veränderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Artikels kann die Leistung signifikant reduzieren. Dasselbe gilt im Fall starker Verschmutzung oder missbräuchlicher Anwendung.

Entsorgungshinweise

1. Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.
2. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

5 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

Die L.A. Sports GmbH & Co. KG gewährt Ihnen für dieses Produkt zwei (2) Jahre Garantie ab Kaufdatum gemäß unseren Garantiebestimmungen und den geltenden gesetzlichen Regelungen. Diese Garantie gilt ausschließlich für Erstkäufer des Einzelhandels und ist nicht übertragbar.

Sie haben sich für ein Qualitätsprodukt entschieden, das die hohen Anforderungen unserer Qualitätskontrolle auf den verschiedenen Fabrikationsstufen bestanden hat. L.A. Sports übernimmt für dieses Produkt zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Trotz der umfangreichen Qualitätskontrollen und des Einsatzes hochwertiger Materialien kann es in Ausnahmefällen zu Defekten an diesem Produkt kommen. Innerhalb der Garantiezeit beheben wir kostenfrei eventuell auftretende Defekte, die nachweisbar auf Material- oder Fabrikationsfehler zurück zu führen sind. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz von nicht am Produkt selber entstandenen Schäden sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen Defekte aufgrund von natürlichem Verschleiß und Abnutzung, gewerbsmäßiger Nutzung, unsachgemäßem Gebrauch, falscher Bedienung, mangelnder Pflege und Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung. Die Garantie erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu nicht autorisiert sind.

Garantieansprüche sind innerhalb der Garantiefrist mit Vorlage des Kaufbelegs geltend zu machen. Das Gerät ist immer in der Originalverpackung an das Service-Center zu schicken.

In Garantiefällen trägt L.A. Sports die Transportkosten. Rufen Sie hierzu bitte unser Service-Center an, wir regeln die Abholung des Produkts bei Ihnen oder senden Ihnen einen Frachtschein zu. In anderen Fällen gehen die Kosten zu Lasten des Käufers. Transportschäden sind unverzüglich dem Frachtführer, Post oder Paketdienst zu melden.

Für die Bestellung von Ersatzteilen kontaktieren Sie bitte unser Service-Center unter folgender Anschrift und Telefonnummer:

Service Center

body coach Service-Center
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

Unternehmen

L.A Sports GmbH & Co. KG
Rathenaustrasse 4
D-51427 Bergisch Gladbach

Tel: 01805 – 00 33 25 (Kosten € 0,14/Min. aus dem Festnetz, max. € 0,42/Min. Mobilfunkgebühren)

Fax: 02204 – 30 46 26

eMail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

COPYRIGHT © 2018 BY L.A. SPORTS GMBH & CO. KG
ALL RIGHTS RESERVED. UNAUTHORIZED DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.