



# BENUTZERHANDBUCH & SICHERHEITSGESETZE



SMARTWORKOUT

# ÜBERSICHT

## 1) EINFÜHRUNG

EINFÜHRUNG UND ERSTE VERWENDUNG

## 2) SICHERHEITSGELN

SICHERHEITSGELN

MAXIMAL ZULÄSSIGER WIDERSTAND

## 3) BENUTZERHANDBUCH

BEFESTIGUNG DER WIDERSTANDSBÄNDER

TÜRANKER

OUTDOOR-VERANKERUNG

KNÖCHELRIEMEN

SMARTPRESS

TIPPS ZUR OPTIMIERUNG DES MUSKELAUFBBAUS

## 4) DIE LANGLEBIGKEIT DER WIDERSTANDSBÄNDER GEWÄHRLEISTEN

AUFBEWAHRUNG IHRER WIDERSTANDSBÄNDER

SICHERN IHRER WIDERSTANDSBÄNDER

VORSICHTIGE ÜBUNGEN

## 5) SMARTWORKOUT ANWENDUNG

EINRICHTEN DER SMARTWORKOUT-APP

## 6) GARANTIE

GARANTIEVERFAHREN

# DISCLAIMER

## WARNUNG

Die Produkte, die von SmartWorkout verkauft werden, einschließlich Fitnessgeräten, Gewichtheberausrüstung, Muskelwiderstandsbändern, Widerstandsbändern und allen anderen Produkten, können bei unsachgemäßer Verwendung oder unsachgemäßer Installation ernsthafte Verletzungen verursachen. Das Training oder die Verwendung von Ausrüstung von SmartWorkout erfolgt auf eigene Gefahr. Stellen Sie sicher, dass Sie vor der Teilnahme an Sportaktivitäten einen qualifizierten Arzt konsultieren.

Durch den Kauf, die Verwendung, die Bereitstellung oder das Zulassen der Verwendung von Produkten von SmartWorkout verstehen und akzeptieren Sie, dass die oben genannten Aktivitäten und alle anderen Aktivitäten, die die Verwendung von von SmartWorkout verkaufter Ausrüstung beinhalten, Aktivitäten mit hohem Risiko sind und soweit gesetzlich zulässig, übernehmen Sie ausdrücklich und freiwillig das Risiko von Tod oder anderen persönlichen Verletzungen, die während Ihrer Teilnahme an diesen Aktivitäten auftreten, unabhängig davon, ob sie durch Fahrlässigkeit von SmartWorkout, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Ausrüstungsfehlfunktion, unsachgemäße Installation eines von SmartWorkout bereitgestellten Produkts oder andere Fehler von SmartWorkout verursacht werden.

## INSPEKTION VOR JEDER VERWENDUNG

Die Widerstandsbänder können sich im Laufe der Zeit bei anhaltender Verwendung verschlechtern. Sie sind verantwortlich dafür, jedes Band vor der Verwendung zu inspizieren, insbesondere bei regelmäßiger Nutzung oder intensiver Aktivität, um dessen Integrität sicherzustellen. Achten Sie auf Verschleißerscheinungen wie Abrieb auf der Oberfläche der Bänder, Risse oder Risse. Wenn Sie diese Anzeichen oder andere übliche Anzeichen von Beschädigungen feststellen, verwenden Sie die Bänder nicht.

## ALLGEMEINER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Übungsvideos können zeigen, dass das Modell nicht die Sicherheitsregeln einhält oder riskante Übungen ausführt. Diese Videos dienen nur zur Demonstration und heben nicht die Bedeutung der oben genannten Sicherheitsregeln auf.

# EINFÜHRUNG UND ERSTE VERWENDUNG

Egal, ob Sie mit dem Krafttraining beginnen, Ihr aktuelles Trainingsprogramm verbessern oder sich von einer Verletzung erholen, die SmartWorkout-Ausrüstung wird Ihnen bei der Fortschritt zu Ihren Muskelaufbau-Zielen helfen. Wir applaudieren Ihrer Hingabe zu Ihrer Fitnessreise.

Bevor Sie beginnen, SmartWorkout-Ausrüstung zu verwenden, **lesen Sie bitte unsere Sicherheitsregeln sorgfältig durch, um sicherzustellen, dass Sie die Ausrüstung korrekt verwenden.**

## INHALT DES ELITE SET



- 7 Widerstandsbänder,
- 1 Bar,
- 1 paar Griffe,
- 1 paar Knöchelriemen,
- 1 Türanker,
- 4 Karabinerhaken, die an den Griffen und Knöchelriemen.
- Optional: 1 Outdoor-verankerung

Bei Erhalt sind die Karabinerhaken an den Griffen und knöchelriemen, können aber auch mit der Bar verwendet werden.

# SICHERHEITSREGELN



## TRAINING MIT SCHUHEN

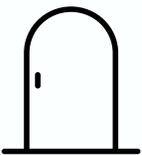
Wir empfehlen das Training mit **Schuhen** aus folgenden Gründen :

1. Es erleichtert das Blockieren des Widerstandsbandes unter Ihren Füßen.
2. Schuhe bieten Schutz, falls das Widerstandsband versehentlich verrutschen oder reißen sollte, obwohl dies äußerst unwahrscheinlich ist.



## MAXIMALE DEHNUNG DES WIDERSTANDSBANDES

Unsere Widerstandsbänder können sich bis zu 4 Mal ihrer Originallänge ausdehnen (1,20 m x 4). Dies ist der Punkt, an dem ihr Widerstand maximal ist (wie auf dem Band angegeben). Das Überschreiten dieses Limits kann sie schwächen, was zu einem Verlust an Widerstand und einem erhöhten Risiko des Reißens führen kann. **Priorisieren Sie immer einen höheren Widerstand gegenüber übermäßiger Dehnung, insbesondere bei Übungen mit dem Türanker.**



## UNTERSTÜTZUNG: FÜSSE, TÜRANKER, OUTDOOR-VERANKERUNG ODER GLATTE UND RUNDE STANGE

Wir empfehlen, die Widerstandsbänder ausschließlich mit dem Türanker, Outdoor-Verankerung oder durch Fixieren mit Ihren Füßen zu verwenden. Wenn Sie eine Stange verwenden, stellen Sie sicher, dass sie einen ausreichend großen Durchmesser (mindestens 5 cm) und eine glatte, runde Oberfläche aufweist, um Schäden an den Bändern zu vermeiden. Vermeiden Sie die Verwendung von Holzstangen oder rechteckigen Stangen, da Splitter von ersteren und scharfe Winkel von letzteren zu Schäden an den Bändern führen können.

# MAXIMAL ZULÄSSIGER WIDERSTAND



## DIE ZUBEHÖRTEILE KÖNNEN EINEN MAXIMALEN WIDERSTAND VON 100 KG UNTERSTÜTZEN

Der XL-Türanker, Outdoor-Verankerung, Knöchelriemen und die Griffe können einen Widerstand von bis zu 100 kg unterstützen. Für Lasten über 100 kg sollten Sie die Stange verwenden, die für schwerere Lasten ausgelegt ist.



## DER MAXIMALE WIDERSTAND FÜR KNIEBEUGEN BETRÄGT 100 KG UND FÜR AUSFALLSCHRITTE 120 KG

Squats mit einer höheren Last können gefährlich sein, da die Widerstandsbänder bis zum Maximum gedehnt sind und die Stange nahe am Gesicht ist. Wenn 100 kg für Kniebeugen nicht ausreichen, empfehlen wir, diese Übung durch einseitige Ausfallschritte zu ersetzen, die mit bis zu 120 kg Widerstand durchgeführt werden können.



## MAXIMALER WIDERSTAND VON 200 KG FÜR BANKDRÜCKEN, RUDERN UND KREUZHEBENÜBUNGEN MIT DER SMARTWORKOUT BAR

Im Gegensatz zu Kniebeugen verteilen sich die Druckpunkte der Widerstandsbänder auf der Bar entlang ihrer Länge, da sich die Bänder um sie wickeln. Dadurch ist die Bar viel stabiler. Sie können diese Übungen sicher mit bis zu 200 kg Gewicht durchführen, ohne Verletzungsgefahr zu riskieren.



## WARNUNG

Die Nichtbeachtung der Nutzungsregeln kann die Nutzung der SmartWorkout-Ausrüstung gefährlich machen. SmartWorkout lehnt jegliche Verantwortung ab, wenn Sie die Nutzungsregeln nicht befolgen und sich selbst verletzen oder die Ausrüstung beschädigen. Schäden an der Ausrüstung, die durch Nichteinhaltung der Regeln entstehen, werden nicht durch die SmartWorkout-Garantie abgedeckt.

# BEFESTIGUNG DER WIDERSTANDSBÄNDER

Jedes Widerstandsband verfügt über zwei Stahlringe, die mithilfe großer Karabinerhaken an Zubehörteilen (SmartWorkout Bar, Griffen und Knöchelriemen) befestigt werden. Bei Erhalt sind die Karabinerhaken bereits an den Griffen und Knöchelriemen befestigt.



## UM IHRE WIDERSTANDSBÄNDER AN DAS ZUBEHÖR ANZUBRINGEN



1. Öffnen Sie den Karabiner mit Ihrem Daumen.



2. Schieben Sie die gewünschte Anzahl von Widerstandsbändern hinein.



3. Befestigen Sie den Karabiner am Zubehör, das Sie verwenden möchten.



**Klicken Sie hier, um das Erklärvideo anzusehen**

⚠ Bevor Sie mit einer Übung beginnen, stellen Sie immer sicher, dass der Karabiner sicher geschlossen ist. Die Enden der bar können insbesondere Druck auf die Öffnung des Karabinerhaken ausüben und ihn möglicherweise blockieren, während er geöffnet bleibt.

# TÜRANKER

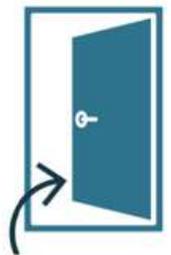
Der XL-Türanker (im Elite-Set enthalten) ermöglicht es Ihnen, zu Hause ein echtes Seilsystem nachzubilden. Dieser Anker ist in der Lage, **bis zu 100 kg Widerstand zu unterstützen**.



Es kann auf 3 verschiedene Arten verwendet werden:

- Oben an der Tür (z.B. Trizepsstrecken, Face Pull, ...)
- In der Mitte der Tür (z.B. Brustpresse, Horizontale Rudern, ...)
- Unten an der Tür (z.B. Donkey Kick, Bizeps-Curl, ...)

Um den XL-Türanker sicher zu verwenden, **positionieren Sie sich immer auf der gegenüberliegenden Seite der Türöffnung und erwägen Sie, sie zu verriegeln, um ein versehentliches Öffnen während des Trainings zu verhindern.**



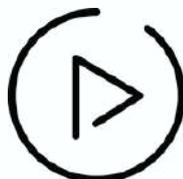
## FÜR DIE VERWENDUNG DES TÜRANKERS



1. Platzieren Sie den Anker an der gewünschten Stelle - mit dem Schaumstoff von Ihnen weg - und schließen Sie die Tür.

2. Führen Sie die gewünschte Anzahl von Widerstandsbändern durch die Schlaufe des Ankers.

3. Befestigen Sie Ihre Zubehörteile an den Widerstandsbändern.



**Klicken Sie hier, um das Erklärvideo anzusehen**

# OUTDOOR-VERANKERUNG

Der Outdoor-Verankerung ist ein Zubehör (optional im SmartWorkout Elite set), das es Ihnen ermöglicht, im Freien ohne Verwendung einer Tür ein Seilsystem nachzubilden. Es ist nicht ratsam, die Widerstandsbänder direkt an einer Unterstützung wie einem Pfosten zu befestigen, da dies zu Abrieb an den Bändern führen und langfristig zu Brüchen führen kann (siehe nächste Seite).

## ZU NUTZEN OUTDOOR-VERANKERUNG



1. Wickeln Sie die Outdoor-Verankerung um die gewünschte Unterstützung (Pfosten, Stange usw.).



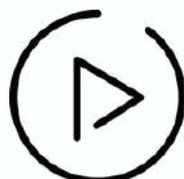
2. Fädeln Sie das Ende der Outdoor-Verankerung (wo der Schutzstoff vernäht ist) durch die kleine Schlaufe.



3. Ziehen Sie das Ende zu sich, um die Schlaufe um die Unterstützung festzuziehen.



4. Führen Sie das Widerstandsband durch das Ende der so gebildeten Schlaufe.



**Klicken Sie hier, um das Erklärvideo anzusehen**

# KNÖCHELRIEMEN

Knöchelriemen sind nützlich für die Durchführung von Isolationsübungen für die untere Körperhälfte oder das Training der Bauchmuskulatur. Sie werden häufig mit dem Türanker oder dem Outdoor-Verankerung verwendet.



## ZUR VERWENDUNG DER KNÖCHELRIEMEN



1. Öffnen Sie den Knöchelriemen, legen Sie ihn um Ihren Knöchel und schließen Sie ihn mit dem Klettverschluss.



2. Befestigen Sie den Karabiner am Ring des Knöchelriemens.



3. Befestigen Sie beide Enden des Widerstandsbandes am Karabiner, nachdem Sie das Widerstandsband gegebenenfalls durch den Türanker oder den Outdoor-Verankerung geführt haben.



**Klicken Sie hier, um das Erklärvideo anzusehen**

# SMARTPRESS



SmartPress ist eine Krafttrainingsausrüstung, bestehend aus 6 kurzen Widerstandsbändern (3 auf jeder Seite), die mit einem Schaumstoffrahmen verbunden sind. Sie wurde entwickelt, um Brust- und Rückentrainings mit Widerstandsbändern zu optimieren und Übungen wie Bankdrücken, gewichtete Liegestütze, Fliegen und Ruderbewegungen zu ermöglichen.

### Die 3 zusätzlichen Vorteile von SmartPress sind :

- Frühes Einsetzen des Widerstands durch die kürzeren Widerstandsbänder.
- Sichere Positionierung der Bänder hinter dem Rücken mit dem Schaumstoffrahmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Sichere Platzierung der Bänder unter den Füßen, um ein Abrutschen zu verhindern.

### Widerstand :

- Das weiße Widerstandsband: 8 kg pro Band
- Das schwarze Widerstandsband: 14 kg pro Band
- Das blaue Widerstandsband: 18 kg pro Band

Dies ergibt jeweils 40 kg auf jeder Seite, insgesamt 80 kg.

Es ist erwähnenswert, dass der maximale Widerstand am Ende der Bewegung zu spüren ist. Sie können den Widerstand anpassen, indem Sie einige Widerstandsbänder herausnehmen, indem Sie sie vorsichtig aus den schwarzen Blöcken ziehen. SmartPress kann auf zwei Arten verwendet werden: indem Sie die Griffe direkt halten oder mit der Stange, indem Sie sie in die Griffe schieben.

*Weiche Griffe, können direkt gehalten oder verwendet werden, um die Bar zu sichern*

*Schaumstoffrahmen, um hinter dem Rücken oder unter den Füßen gesichert zu werden*



*Die Widerstandsbänder sind von einer Abdeckung umgeben*

*Blöcke, sie halten die Widerstandsbänder an Ort und Stelle und ermöglichen eine Anpassung des Widerstands*

# SMARTPRESS

## MIT SMARTPRESS ERZIELBARE ÜBUNGEN UMFASSEN

Hinweis: Drück- und Zugübungen können auch mit der SmartWorkout bar durchgeführt werden.

### **BRUSTPRESSE**



### **SCHRÄGBANK-BRUSTPRESSE**



### **BRUSTFLIEGEN**



### **GEWICHTETE LIEGESTÜTZE**



### **LANGHANTELRUDERN**



### **SITZENDES RUDERN**



# TIPPS ZUR OPTIMIERUNG DES MUSKELAUFBBAUS

1

Spüren Sie die Spannung von Beginn der Bewegung an

Positionieren Sie die Widerstandsbänder so, dass Sie von Anfang an eine Spannung spüren. Die Bänder **sollten vor Beginn der Übung vorgedehnt sein.**

Halten Sie Ihre Muskeln während Ihres Satzes unter Spannung.



2

Wählen Sie einen hohen Widerstand

Mechanische Spannung (Anwendung von Widerstand auf den Muskel) ist der wichtigste Faktor für Hypertrophie, daher wählen **Sie einen hohen Widerstand und erhöhen Sie ihn regelmäßig.**

Gleichzeitig streben Sie es an, am Ende jedes Satzes muskuläres Versagen zu erreichen, innerhalb von 1 oder 2 Wiederholungen. Wenn Sie beispielsweise einen Satz mit 10 Wiederholungen durchführen, wählen Sie ein Gewicht, das es Ihnen ermöglicht, maximal 11 oder 12 Wiederholungen durchzuführen.

3

Priorisieren Sie Übungen, bei denen die Position stabil ist

**Priorisieren Sie Übungen, bei denen Sie Stabilität haben,** insbesondere bei Verwendung von hohem Widerstand.

Eine verbesserte Stabilität hilft Ihnen, mehr Kraft zu rekrutieren und somit mehr Muskeln aufzubauen.

Beachten Sie jedoch, dass instabile Übungen (oft funktionaler) ebenfalls nützlich sind und in Ihrer sportlichen Praxis von Vorteil sein können.

4

Kontrollieren Sie die Bewegung

**Kontrollieren Sie Ihre Bewegung während der exzentrischen Phase** (nach der Kontraktion).

Wenn Sie die Bar während des Abstiegs abrupt loslassen, werden Ihre Muskeln nur während der konzentrischen Phase aktiviert.

Kontrollieren Sie den Abstieg und halten Sie die exzentrische Position mindestens 1 Sekunde lang.



**Klicken Sie hier, um das Erklärvideo anzusehen**

## AUFBEWAHRUNG IHRER WIDERSTANDSBÄNDER

Um eine lange Lebensdauer Ihrer Widerstandsbänder zu gewährleisten, ist eine ordnungsgemäße Pflege unerlässlich. Im Laufe der Zeit können diese Bänder oxidieren und spröde werden. Diese Oxidation tritt aufgrund einer langen und wiederholten Exposition gegenüber externen Faktoren wie Feuchtigkeit, Wind, Hitze, Kälte und sogar Umgebungsluft auf.

Um die Haltbarkeit Ihrer Widerstandsbänder zu erhalten, ist es ratsam, sie nach Gebrauch sorgfältig im dafür vorgesehenen kompakten Beutel aufzubewahren und sie drinnen aufzubewahren, anstatt sie draußen zu lassen. Es ist zu beachten, dass Widerstandsbänder bei Verwendung im Freien nicht sofort abgenutzt werden, da sie für solche Bedingungen ausgelegt sind.

Darüber hinaus können Ihre Widerstandsbänder im Laufe der Zeit eine leichte Farbänderung erfahren. Dies resultiert aus dem Talkumpuder, das im Herstellungsprozess verwendet wird und manchmal auf der farbigen Oberfläche des Latex erscheinen kann. Dieses weißliche Aussehen ist rein ästhetisch und beeinträchtigt nicht die Qualität Ihrer Bänder.

Wenn Sie Ihre Widerstandsbänder reinigen und ihre Farbe wiederherstellen möchten, stehen Silikonschmiersprays zur Verfügung, die ab 9 € auf Amazon erhältlich sind DE.

**Klicken Sie auf den  
Link, um Ihr Silikonöl zu  
bestellen und Ihre  
Bänder  
wiederherzustellen**

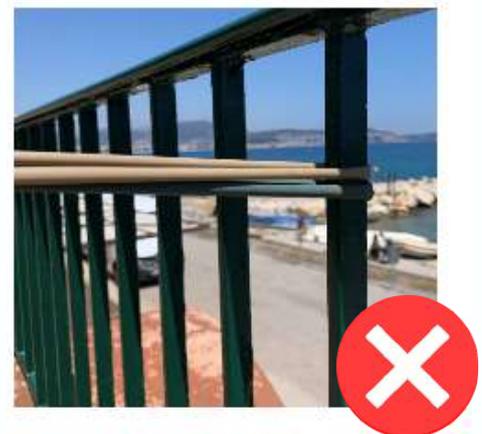
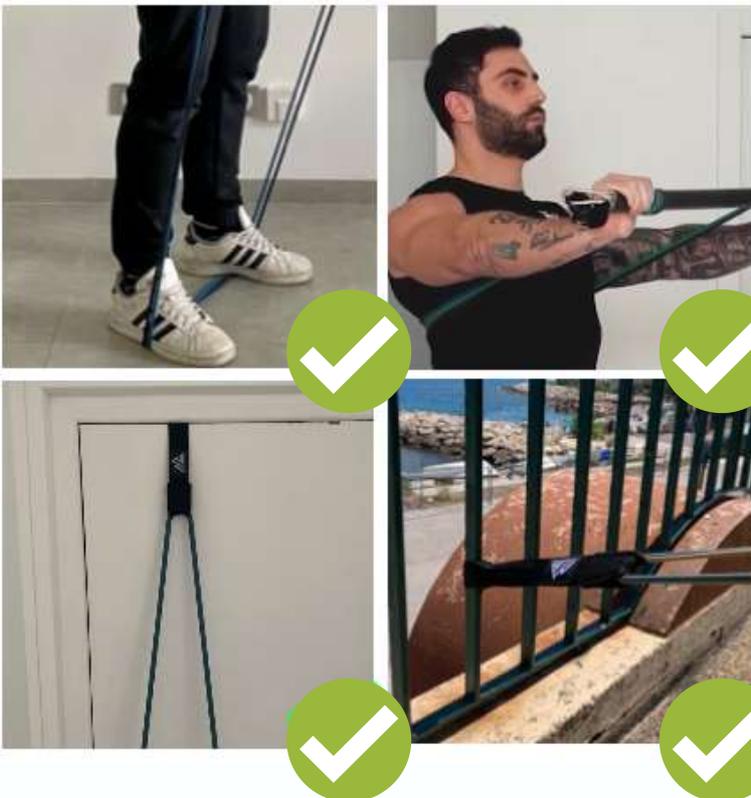


## SICHERN IHRER WIDERSTANDSBÄNDER

Um das Reißen Ihrer Widerstandsbänder zu verhindern, wird empfohlen, sie **ausschließlich mit Ihren Füßen, Ihrem Rücken, dem Türanker oder dem Outdoor-verankerung zu verwenden.**

Der Outdoor-verankerung ist ein Zubehörteil, das entwickelt wurde, um Ihre Bänder stabil zu befestigen und an verschiedenen **Oberflächen anzubringen, selbst an rauen, ohne sie zu beschädigen oder zu schwächen.**

Im Falle von größeren Oberflächen wie einem Pfosten, bei denen der Outdoor-verankerung möglicherweise zu klein ist, stellen Sie sicher, dass der Durchmesser ausreichend groß ist (mindestens 5 cm) und die Oberfläche glatt und rund ist, um ein Schädigen der Bänder zu vermeiden. Es ist am besten, Holzpfosten oder rechteckige Stangen zu vermeiden, da Splitter von ersteren und scharfe Kanten von letzteren möglicherweise zu Rissen in den Bändern führen können.



# VORSICHTIGE ÜBUNGEN

Hier sind vier Übungen, bei denen die Widerstandsbänder signifikant gedehnt werden und besondere Aufmerksamkeit auf spezifische Einrichtungspunkte gerichtet werden muss : **Schulterdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen & Übungen mit Anker.**

Für andere Übungen wie Brustpresse, Bizepscurl usw. stellen Sie einfach sicher, dass das Widerstandsband nicht mehr **als viermal seine ursprüngliche Größe gedehnt wird.**

## 1. SCHULTERDRÜCKEN (OVERHEAD PRESS)



Bei dieser Übung werden die Widerstandsbänder **stark gedehnt, wenn Sie die Stange über Ihren Kopf heben.**

Um Ihre Widerstandsbänder zu schonen und übermäßiges Dehnen (mehr als viermal ihre ursprüngliche Größe) **zu verhindern, platzieren Sie Ihre Füße niemals breiter als die Breite Ihres Oberkörpers.** Halten Sie stattdessen Ihre Füße eng zusammen auf den Bändern.



**Wenn Sie größer als 1,90 Meter sind,** führen Sie diese Übung durch, indem Sie die Widerstandsbänder mit nur einem Fuß verankern, um das Dehnen zu minimieren.



## VORSICHTIGE ÜBUNGEN

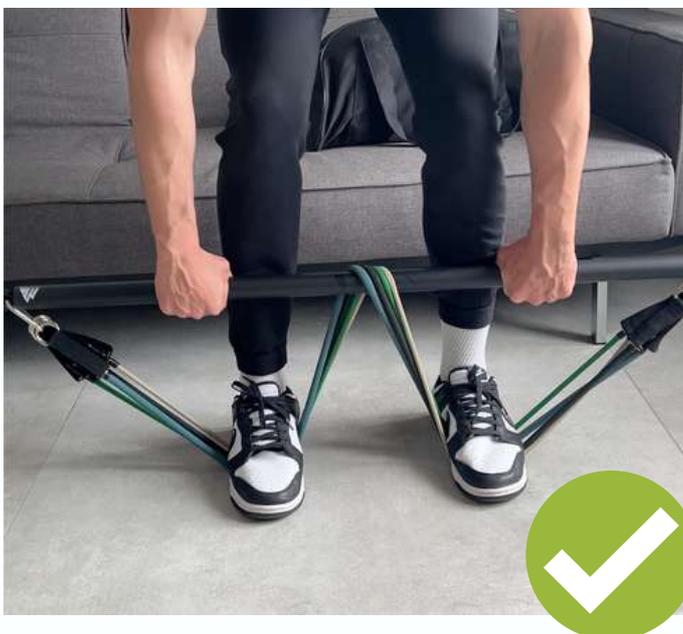
### 2. KREUZHEBEN (DEADLIFT)

Correction: Bei der Einrichtung für die Deadlift-Übung ist die Fußpositionierung entscheidend, um ein Überdehnen oder Beschädigen der Widerstandsbänder zu vermeiden.

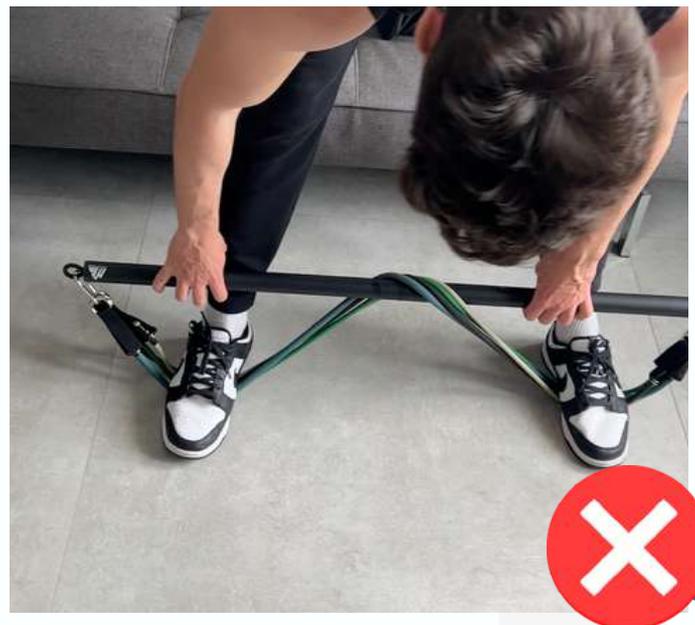
**Einrichtung:** Führen Sie die Widerstandsbänder über die Bar, um zwei separate Schlaufen zu bilden, und **positionieren Sie dann Ihre Füße in der Mitte jeder Schlaufe für Stabilität.** Wenn Sie Ihre Füße statt in die Mitte der Schlaufen an die Enden der Schlaufen stellen, werden die Widerstandsbänder übermäßig gedehnt, und es besteht die Gefahr, dass sie reißen.

Hinweis: Die gleichen Anweisungen gelten für die Übung des Ruderns in gebeugter Haltung.

*Gute Ausführung: Die Füße sind in der Mitte der Schlaufen positioniert.*



*Schlechte Ausführung: Die Füße sind an den Enden der Schlaufen positioniert.*



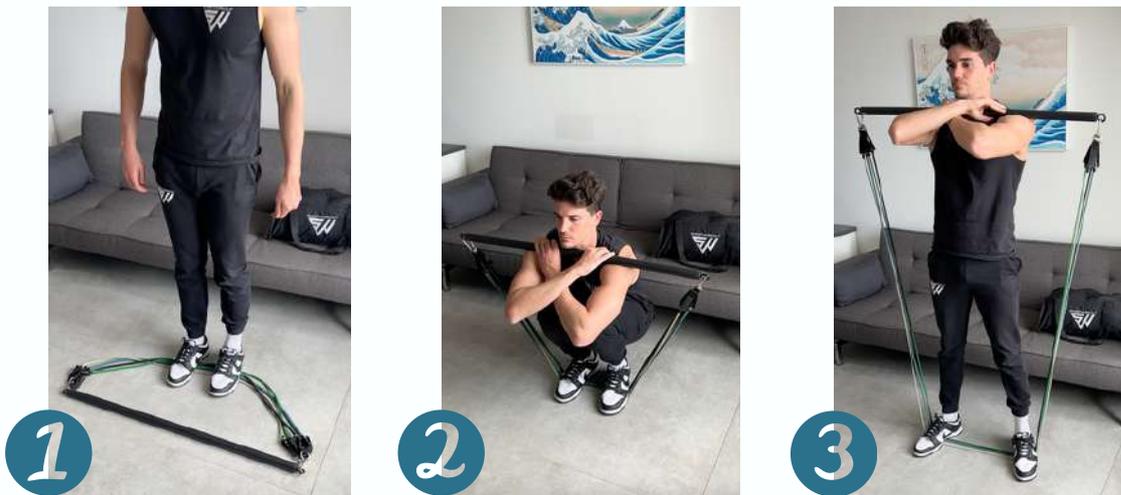
# VORSICHTIGE ÜBUNGEN

## 3. KNIEBEUGEN (SQUAT)

Ebenso ist die Fußpositionierung sehr wichtig beim Ausführen von Kniebeugen. Die Einrichtung für Kniebeugen erfolgt in 3 Schritten :

1. Befestigen Sie die Widerstandsbänder mit Ihren Füßen zusammen.
2. Gehen Sie in die Hocke und legen Sie die Bar auf Ihre Schultern.
3. Stehen Sie auf und positionieren Sie Ihre Füße, sobald Sie vollständig aufrecht stehen, in etwa schulterbreit auseinander, passen Sie diese bei Bedarf entsprechend Ihrem Komfort an.

Es ist entscheidend, während der Kniebeugen die richtige Fußposition beizubehalten, um Stabilität und korrekte Ausführung der Übung zu gewährleisten.



**Indem Sie Ihre Füße erst nach dem Strecken der Widerstandsbänder auseinandersetzen** (in aufrechter Position), verteilen Sie die Dehnung der Bänder gleichmäßig über ihre gesamte Länge, anstatt sie nur an den Seiten zu konzentrieren. Dies hilft, die Belastung auf die Bänder zu minimieren und das Risiko von Schäden zu verringern.



**Wenn Sie größer als 195 Zentimeter sind**, empfehlen wir, Kniebeugen durch Ausfallschritte zu ersetzen und das Widerstandsband mit nur einem Fuß zu befestigen.

# VORSICHTIGE ÜBUNGEN

## 4. ÜBUNGEN MIT FLASCHENZUG

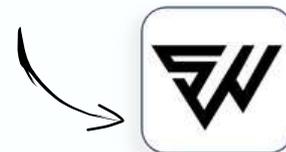


Um ein unnötiges Dehnen Ihrer Bänder zu vermeiden und eine stabile Position beizubehalten, bewegen Sie sich nicht mehr als 2 Meter von der Befestigungsstelle entfernt (Sie können 2 Schritte zwischen Ihnen und der Befestigungsstelle zählen).



# EINRICHTEN DER SMARTWORKOUT-APP

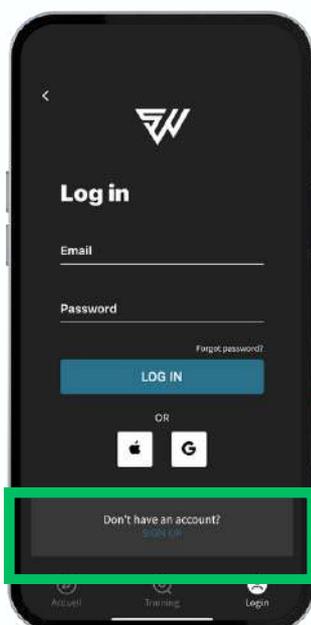
Die SmartWorkout-App ist auf Englisch für iOS und Android verfügbar. Um sie herunterzuladen, suchen Sie im App Store oder bei Google Play nach "SmartWorkout - ENG" und wählen Sie die Anwendung mit unserem Logo aus.



Alternativ, klicken Sie hier, um die App im App Store oder bei Google Play herunterzuladen :



## 1. ERSTELLEN SIE EIN KONTO, UM ALLE FUNKTIONEN DER ANWENDUNG KOSTENLOS ZU NUTZEN

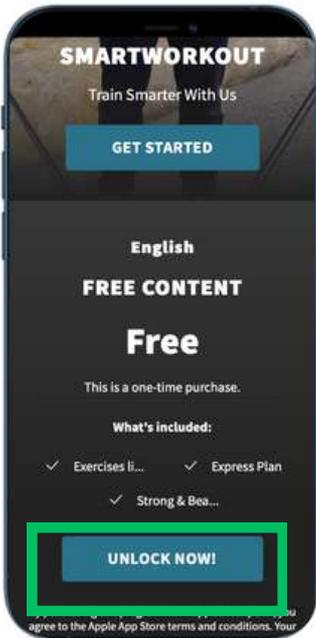


Obwohl die Kontoerstellung nicht obligatorisch ist, wird empfohlen, ein Konto zu erstellen, um alle Tracking-Funktionen freizuschalten.

Um Ihr Konto zu erstellen, gehen Sie zum Tab "**LOGIN**" und klicken Sie auf "**SIGN UP**".

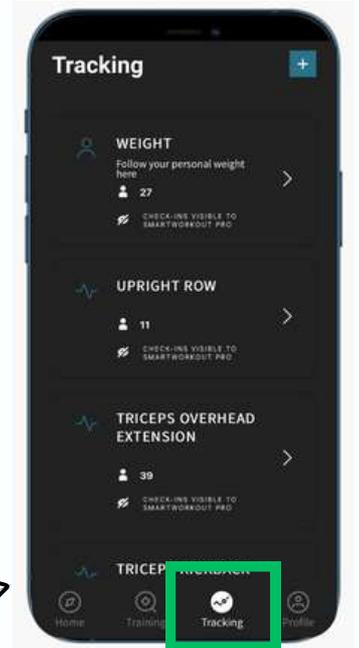
Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und ein Passwort ein, bestätigen Sie Ihr Passwort erneut und klicken Sie auf "**SIGN UP**". Ihr Konto wurde erstellt.

# EINRICHTEN DER SMARTWORKOUT-APP

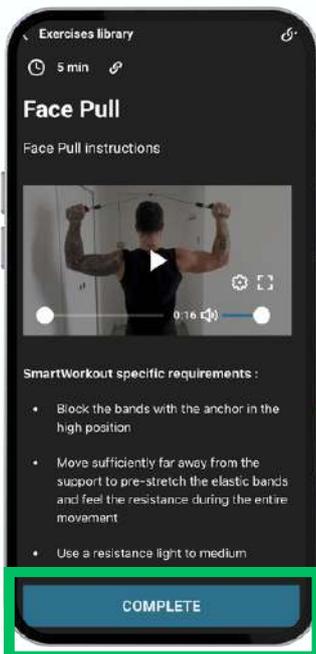


Nachdem Sie Ihr Konto erstellt haben, gehen Sie zum Tab **"HOME"** und entsperren Sie den kostenlosen Inhalt, indem Sie die Schaltfläche **"UNLOCK NOW"** unter "Free Content" drücken.

Der Tab "Tracking" ist jetzt verfügbar !



## 2. "TRAINING" TAB

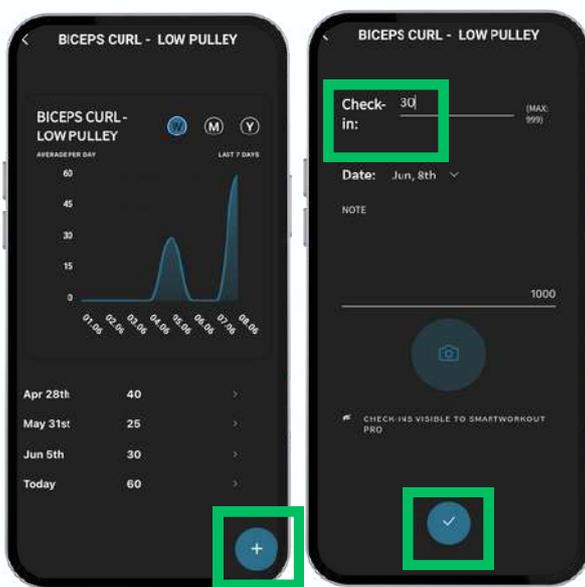


Unter dem Tab "Training" finden Sie die Übungsbibliothek und Trainingspläne.

- **Übungsbibliothek** : Die Übungen sind nach Muskelgruppen kategorisiert. Jede Übung wird von einem Demonstrationsvideo begleitet.
- **Training plan** : Am Ende einer Trainingseinheit können Sie auf die Schaltfläche "COMPLETE" klicken, um anzugeben, dass die Einheit beendet ist und um Ihren Fortschritt leicht zu verfolgen.

# EINRICHTEN DER SMARTWORKOUT-APP

## 3. "TRACKING" TAB



Der Tab "Tracking" ermöglicht es Ihnen, den verwendeten Widerstand für jede Übung einzugeben und Ihre Leistung einfach zu verfolgen.

Um eine Leistung aufzuzeichnen, gehen Sie zum Tab "Tracking" wählen Sie die gewünschte Übung aus und klicken Sie auf die Schaltfläche "+" unten rechts. Geben Sie den Widerstand neben "Check-In" ein, stellen Sie sicher, dass das Datum dem Datum entspricht, an dem Sie die Übung durchgeführt haben, und drücken Sie dann das Häkchensymbol "✓" unten auf dem Bildschirm. Wenn gewünscht, können Sie eine Notiz hinzufügen, um beispielsweise den Schwierigkeitsgrad anzugeben.

## 4. SMARTGAINS PLAN (+5 €)



SmartGains ist ein Hypertrophieprogramm, das darauf ausgelegt ist, Ihnen über einen Zeitraum von 9 Wochen zu helfen, maximale Muskelmasse unter Verwendung von Widerstandsbändern aufzubauen. Es folgt einem "Push / Pull / Legs"-Format mit 5 Einheiten pro Woche und besteht aus 3 Zyklen, um den Massezuwachs zu optimieren. Der erste Zyklus konzentriert sich auf höhere Wiederholungsbereiche mit moderatem Widerstand, während der letzte Zyklus kürzere Wiederholungen mit höherem Widerstand betont.

Wenn Sie an diesem Programm interessiert sind, können Sie den Zugang direkt innerhalb der Anwendung für eine einmalige Zahlung von 5,00 € freischalten. Gehen Sie dazu zum Tab "Home" und drücken Sie die Schaltfläche "GET IN NOW". Schließen Sie die Zahlung auf Ihrem Smartphone ab. Sobald die Zahlung erfolgreich verarbeitet wurde, wird der Inhalt des SmartGains-Programms freigeschaltet.

# GARANTIEVERFAHREN

Unsere Ausrüstungen (SmartWorkout Elite, SmartWorkout Pro und SmartWorkout Bar) sind durch eine 5-jährige Garantie gegen jegliche Produktionsfehler und Brüche abgedeckt, die sich aus dem normalen Gebrauch der Ausrüstung ergeben.

**Die Garantie deckt keine Schäden ab, die aus der Nichtbeachtung von Sicherheitsregeln und Anweisungen resultieren.** Alle Garantieansprüche werden vor ihrer Annahme bewertet.

*Beispiele, die nicht von der Garantie abgedeckt sind (nicht erschöpfende Liste) :*

- Ein Balken fällt auf den Boden und der Befestigungsring wird beschädigt ;
- Es wird eine höhere Last als die empfohlene maximale Last verwendet, und ein Zubehörteil bricht ;
- Ein Band wird mit einem Holzpfosten verwendet und wird dabei zerkratzt ;
- Eine Übung wird falsch durchgeführt: Die Füße blockieren die Bänder zu nah an ihren Enden, was dazu führt, dass das Band mehr als 4-mal seine Länge gedehnt wird, was zu seinem Bruch führt (oft in der Nähe des Bandendes).

*Beispiele, die von der Garantie abgedeckt sind (nicht erschöpfende Liste) :*

- Der Stoff eines Griffs löst sich auf und macht den Griff unbrauchbar ;
- In einem Band bildet sich ein Loch, während alle Nutzungsempfehlungen befolgt werden ;
- Das Schraubengewinde des Balkens wird beschädigt und beeinträchtigt die Verwendung des Bar.

Die natürliche Abnutzung der Widerstandsbänder (Ergrauen der Elastikbänder durch Luftexposition) ist nicht von der Garantie abgedeckt, da sie ihre Verwendung nicht beeinträchtigt.

Unsere Garantiepoltik umfasst den kostenlosen Austausch des beschädigten Teils, aber wir berechnen Versandkosten in Höhe von 6€ bis 15€, je nach den Abmessungen des Teils :

- Widerstandsband und Karabiner: 6€
- Zubehör (außer Bar): 8€
- Bar: 15€

Es können zusätzliche Gebühren für Sendungen außerhalb der EU anfallen.



SMARTWORKOUT