



SETTING UP THE SUSPENSION TRAINER
 For a safe set-up of your Suspension Trainer you will need to anchor it to a secure point that will support your body weight. Choose an anchoring point 2 to 3 meter high and strong enough to support you, or use the included door anchor. Make sure your Suspension Trainer hangs through the loop at the bottom of the Suspension Anchor. Wrap the Suspension Anchor around your anchoring point and secure it to one of the inter-veils between the orange and black webbing. Always weight-test the Suspension Trainer prior to using.

ADJUSTING FOR STANDING AND MAT WORK
 To shorten: Hold one strap of the Trainer. Depress the black buckle with one hand and grab the orange adjustment tab with your other hand. Simultaneously draw backward on the buckle and push the adjustment tab up along the strap, just like using a bow and arrow. Shorten the other strap to approximately equal length. Add weight to the handles to micro-adjust, and equalize length. To lengthen: Simultaneously depress black buttons on both buckles and pull downward.

For suspended leg mat work: Place your heels in the foot cradles for face-up exercises, or your toes through the cradles for face-down exercises. Maintain downward pressure on your feet to keep them firmly in place.

CHEST PRESS
 Stand facing away from the Trainer with your arms extended in front at shoulder height. Keep your entire body aligned - legs, feet, shoulder and head. Keep your back strong.

BACK ROW
 Stand facing the Trainer with your arms extended toward it at shoulder height and your hands angled to 45 degrees. Keep your entire body aligned.

HIGH Y SHOULDER RAISE
 Stand facing the Trainer with your arms extended toward it at shoulder height. Keep your entire body aligned.

HIGH BICEP CURL
 Stand facing the Trainer with your arms extended toward it at shoulder height. Keep your entire body aligned and strong.

TRICEP PRESS
 Stand facing away from the Trainer with your arms extended in front. Keep your entire body aligned. Avoid bending at the waist or arching your back.

SUSPENDED SUPINE BRIDGE
 In a seated position place your heels in the foot cradles. Lie on your back with both heels in the foot cradles. Pull your hips under your body towards the glutes in a leg curl motion. Slowly return to the starting position.

BRUSTPRESSE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer weg. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den gesamten Körper in einer Linie - Beine, Hüften, Schulter und Kopf. Spannen Sie den Rücken an.

RÜCKWÄRTS RUDERN
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie.



DE SUSPENSION TRAINER OPSTELLEN
 Voor een veilige bevestiging moet je de Suspension Trainer aan een veilig punt verankeren dat je lichaamsgewicht kan dragen. Kies een ankerpunt op 2 tot 3 meter hoogte dat sterk genoeg is om jouw gewicht te dragen, of gebruik de geleverde deursleutel. Zorg ervoor dat de Suspension Trainer door de lus onderaan de ophanganker hangt. Bevestig het ophang-anker om het ankerpunt en maak hem vast aan een van de intersties tussen de oranje en zwarte webbing. Test voor gebruik altijd het draagvermogen van de Suspension Trainer.

INSTELLINGEN VOOR STAANDE OEFENINGEN EN MATOEFENINGEN
 Kortere maken: Houid één band van de Trainer vast. Druk met één hand de zwarte gesp in en ruk de oranje instelstrip met je andere hand. Trek tegelijkertijd de gesp naar achteren en duw de afstelstrip omlaag langs de band, net als bij een pijl en boog. Maak de andere band even kort. Dafen gewicht uit op de handvatten om de lengte nauwkeuriger af te stellen. Langer maken: Druk de zwarte knoppen op beide gespen tegelijkertijd in en trek de handvatten omhoog.

WEERSTAND AANPASSEN
 Pas je uitgangspositie aan om weerstand en moeilijkheidsgraad te veranderen. Bij weerloefeningen verplaats je in je uitgangspositie van de anker af. Om weerstand en moeilijkheidsgraad te reduceren doe je het omgekeerde.

Voor matoefeningen met uitgestoken benen: Plaats je hielen in de voetvoters. Druk je heupen van de vloer zodat je lichaam helemaal gestrekt is. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.

OPDRUKKEN
 Ga met je gezicht van de Trainer af staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat - benen, heupen, schouders en hoofd. Houid je rug recht.

ACHTERUIT ROELEN
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte en met je handen in een hoek van 45 graden. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat.

TRICEPS OPDRUKKEN
 Ga met je gezicht van de Trainer af staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat.

ZWEVENDE RUGBRUG
 Plaats je in een zittende positie je hielen in de voetvoters. Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam. Houid je onderbuik je en onderrug stevig.

Y-STAND SCHOUDEROEFENING
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat.

HOGHE BICEPS-OEFENING
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat en gespannen is.

BENEN SCHUIN OMHOOG BRENGEN
 Ga op je rug liggen en houd de hantel vast met je armen op 45 graden. Duw de handvatten stevig omhoog om de oefening te maken. Houid gedurende de hele oefening je onderrug op de vloer.

ZWEVENDE BUIKSPIEROEFENING
 Kniel met je rug naar de Trainer en bring je tenen door de voetvoters. Neem een omdraaiend aan, zorg ervoor dat je hele lichaam op één lijn blijft. Terwijl je Probeer het dan terwijl je op de buisvoeten rust.

SINGLE LEG SQUAT
 Stand facing the Trainer with your arms extended, only slightly bent, at shoulder height. The Trainer is used to self-soft and provide dynamic balance support.

BALANCE LUNGE
 Stand on one foot on the floor or on a Balance Ball. Hold the handles with your arms bent at a 90 degree angle to your body. Keep your shoulders aligned with your hips during the exercise.

HAMSTRING CURL
 Lie on your back with both heels in the foot cradles. Pull your hips under your body towards the glutes in a leg curl motion. Slowly return to the starting position.

HIP ABDUCTION
 Lie on your back with both heels in the foot cradles. Press with your toes and use the glutes to abduct the legs apart as wide as flexibility will allow. Slowly return to the starting position.

OBLIQUE LEG RAISE
 Raise your legs to 90 degrees and then turn them to one side, rotating from the core. Lower as far as possible, keeping your lower back on the floor. Raise your legs back to 90 degrees and repeat on the opposite side.

SUSPENDED CRUNCH
 Lift your hips and pull both knees towards your torso in a reverse crunch movement. Slowly return to the starting position.

OHIOES SCHULTERHEBEN Y-POSITIE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie.

HOHER BICEPS-CURL
 Stabilisieren Sie den Oberarm und ziehen Ihre Hände zurück in Richtung Schallefen. Die Hüfte sollte während der gesamten Übung stabil bleiben. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

TRICEP PRESS
 Stand facing away from the Trainer with your arms extended in front. Keep your entire body aligned. Avoid bending at the waist or arching your back.

SUSPENDED SUPINE BRIDGE
 In a seated position place your heels in the foot cradles. Lie on your back with both heels in the foot cradles. Pull your hips under your body towards the glutes in a leg curl motion. Slowly return to the starting position.

BRUSTPRESSE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer weg. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den gesamten Körper in einer Linie - Beine, Hüften, Schulter und Kopf. Spannen Sie den Rücken an.

RÜCKWÄRTS RUDERN
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie.

HURKEN MET EEN BEEN
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen uitgestrekt, iets gebogen, op schouderhoogte. De Trainer vangt je op en zorgt voor dynamische ondersteuning.

BALANS-OEFENING
 Ga op één voet staan op de vloer of een balansbal. Houid de handvatten vast met de armen langs je lichaam. Houid de knieën stevig en onderrug stevig.

HIP ABDUCTION
 Ga op je rug liggen met beide hielen in de voetvoters. Druk je heupen van de vloer zodat je lichaam helemaal gestrekt is. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.



EINRICHTEN DES SUSPENSION TRAINER
 Für ein sichere Einrichten des Suspension Trainer müssen Sie diesen an einem Punkt befestigen, der Ihr Körpergewicht sicher tragen kann. Wählen Sie einen Befestigungspunkt in einer Höhe von 2 bis 3 Metern, dem stark genug ist, um Sie zu tragen, oder verwenden Sie die mitgelieferte Türverankerung.

EINSTELLEN FÜR TRAINING IM STEHEN UND AUF DER MATTE
 Verkürzen: Halten Sie einen Gurt des Trainers. Drücken Sie die schwarze Einstelllasche mit einer Hand und greifen Sie die orangefarbene Einstelllasche mit der anderen Hand. Ziehen Sie gleichzeitig die Schwinelle nach hinten und drücken Sie die Einstelllasche über den Gurt nach oben, wie bei einem Bogen und einem Pfeil. Kürzen Sie den anderen Gurt auf ungefähr die gleiche Länge. Wenden Sie Gewicht auf die Griffe auf, um die Länge genau einzustellen und dafür zu sorgen, dass die Gurte gleich lang sind.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS
 Um den Widerstand und den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, verändern Sie einfach Ihre Ausgangsposition. Verwenden Sie für Übungen im Stehen einen steileren Winkel bei der Ausgangsposition. Bewegen Sie für Übungen am Boden Ihre Ausgangsposition von der Verankerung aus. Um den Widerstand und den Schwierigkeitsgrad zu verringern, bewegen Sie sich in die entgegengesetzte Richtung.

TRICEP PRESS
 Stand facing away from the Trainer with your arms extended in front. Keep your entire body aligned. Avoid bending at the waist or arching your back.

SUSPENDED SUPINE BRIDGE
 In a seated position place your heels in the foot cradles. Lie on your back with both heels in the foot cradles. Pull your hips under your body towards the glutes in a leg curl motion. Slowly return to the starting position.

BRUSTPRESSE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer weg. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den gesamten Körper in einer Linie - Beine, Hüften, Schulter und Kopf. Spannen Sie den Rücken an.

RÜCKWÄRTS RUDERN
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie.

OBLIQUE LEG RAISE
 Raise your legs to 90 degrees and then turn them to one side, rotating from the core. Lower as far as possible, keeping your lower back on the floor. Raise your legs back to 90 degrees and repeat on the opposite side.

SUSPENDED CRUNCH
 Lift your hips and pull both knees towards your torso in a reverse crunch movement. Slowly return to the starting position.

OHIOES SCHULTERHEBEN Y-POSITIE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie.

HOHER BICEPS-CURL
 Stabilisieren Sie den Oberarm und ziehen Ihre Hände zurück in Richtung Schallefen. Die Hüfte sollte während der gesamten Übung stabil bleiben. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



Installation du Suspension Trainer
 Pour installer votre Suspension Trainer en toute sécurité, vous devez le fixer à un point d'attache sûr qui supportera le poids de votre corps. Choisissez un point d'attache entre 2 et 3 mètres de haut qui soit suffisamment solide pour supporter votre poids, ou utilisez l'accessoire de fixation sur porte fourni.

Réglages pour les exercices debout et au sol
 Pour réduire le trainer: - Saisissez une sangle du Trainer. Appuyez avec une main sur la boucle noire et attrapez la languette d'ajustement orange avec l'autre main. - Tirez la boucle en arrière tout en poussant la languette d'ajustement vers le haut le long de la sangle, comme si vous utilisiez un arc et une flèche. - Réduisez l'autre sangle pour qu'elle atteigne approximativement la même longueur. Mettez du poids sur les poignées pour ajuster et égaliser la longueur. Pour agrandir le Trainer: Appuyez simultanément sur les boutons noirs des deux boucles et tirez vers le bas. Placez vos exercices au sol avec les jambes suspendues: Placez vos talons dans les supports pour pieds pour les exercices avec le visage vers le haut, ou placez-les sur des tapis pour les exercices avec le visage vers le bas. Continuez à passer vos pieds vers le bas afin de les maintenir en place.

Ajuster la résistance
 Pour augmenter la résistance et la difficulté, modifiez simplement votre position de départ. Pour les exercices debout, augmentez l'angle de votre position de départ. Pour les exercices au sol, éloignez votre position de départ du point de fixation. Pour diminuer la résistance et la difficulté, faites exactement l'inverse.

EXERCICES DES CUISSES
 Allongez-vous sur le dos et tenez les bras devant vous. Gardez vos talons dans les supports pour pieds. Soulevez vos hanches du sol pour que votre corps soit totalement aligné.

ABDUCTION DES HANCHES
 Allongez-vous sur le dos et placez vos talons dans les supports pour pieds. Soulevez vos hanches et tenez vos bras devant vous.

EXERCICES TRICEPS
 Tenez le Trainer écarté de votre visage et tendez les bras devant vous. Gardez tout votre corps bien aligné. Évitez de vous courber au niveau de votre talon ou de créer votre dos.

DOS PONT FLOTTANT
 Soulevez vos hanches et placez les dans une position de pont afin d'aligner tout votre corps. De vos épaules à vos talons, soulevez vos talons et votre dos.

Y-STAND SCHOUDEROEFENING
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat.

HOGHE BICEPS-OEFENING
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat en gespannen is.

BENEN SCHUIN OMHOOG BRENGEN
 Ga op je rug liggen en houd de hantel vast met je armen op 45 graden. Duw de handvatten stevig omhoog om de oefening te maken. Houid gedurende de hele oefening je onderrug op de vloer.

ZWEVENDE BUIKSPIEROEFENING
 Kniel met je rug naar de Trainer en bring je tenen door de voetvoters. Neem een omdraaiend aan, zorg ervoor dat je hele lichaam op één lijn blijft. Terwijl je Probeer het dan terwijl je op de buisvoeten rust.

KNIEBUIGE MIT EINEM BEIN
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme in Schulterhöhe leicht gebeugt und ausgestreckt. Der Trainer wird als Fixpunkt dienen und für eine dynamische Balance sorgen.

BALANCE AUSFALLSCHRIIT
 Stellen Sie sich auf einen Fuß auf dem Boden oder auf einem Balance Ball. Halten Sie die Griffe mit den Armen im 90 Grad Winkel zum Körper. Halten Sie die Schulter während der Übung in einer Linie mit der Hüfte.

OBERSCHENKEL-CURL
 Liegen Sie sich auf den Rücken, mit beiden Füßen in den Fußvorfahrern. Drücken Sie die Hüfte vom Boden weg, so dass Ihr Körper sich in einer Linie befindet.

HÜFTSPREIZEN
 Legen Sie sich auf den Rücken, mit beiden Füßen in den Fußvorfahrern. Drücken Sie die Hüfte vom Boden weg, so dass Ihr Körper sich in einer Linie mit den Füßen befindet.

TRICEPS-PRESSE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht vom Trainer weg. Arme vorne ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie. Vermeiden Sie es, in der Taille nach vorne zu kippen oder ein Holkreuz zu machen.

HANDEBRÜCKE IN RÜCKENLAGE
 Stellen Sie im Sitzen die Fersen in die Fußvorfahrern. Legen Sie sich auf den Rücken, Arme neben dem Körper. Spannen Sie die Bauchmuskeln und den unteren Rücken an.

SEITLICHES BEINHEBEN
 Liegen Sie sich auf den Rücken und halten Sie die Griffe mit den Armen im 45-Grad-Winkel. Drücken Sie die Griffe fest nach unten, um die Anstrengung zu unterstützen. Lassen Sie den unteren Rücken während der gesamten Übung auf dem Boden.

BAUCHPRESSE IM HÄNGEN
 Knieen Sie sich mit dem Rücken zum Trainer hin und legen Sie die Zehen in die Fußvorfahrern. Nehmen Sie eine Liegestützposition ein und ziehen Sie die Knie nach oben in einer Linie. (Zu schwierig? Versuchen Sie, sich mit dem Rücken zum Trainer zu setzen.)

TRICEP PRESS
 Stand facing away from the Trainer with your arms extended in front. Keep your entire body aligned. Avoid bending at the waist or arching your back.

SUSPENDED SUPINE BRIDGE
 In a seated position place your heels in the foot cradles. Lie on your back with both heels in the foot cradles. Pull your hips under your body towards the glutes in a leg curl motion. Slowly return to the starting position.

BRUSTPRESSE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer weg. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den gesamten Körper in einer Linie - Beine, Hüften, Schulter und Kopf. Spannen Sie den Rücken an.

RÜCKWÄRTS RUDERN
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie.

OBLIQUE LEG RAISE
 Raise your legs to 90 degrees and then turn them to one side, rotating from the core. Lower as far as possible, keeping your lower back on the floor. Raise your legs back to 90 degrees and repeat on the opposite side.

SUSPENDED CRUNCH
 Lift your hips and pull both knees towards your torso in a reverse crunch movement. Slowly return to the starting position.

OHIOES SCHULTERHEBEN Y-POSITIE
 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Trainer hin. Arme vorne in Schulterhöhe ausgestreckt. Halten Sie den Körper in einer Linie.

HOHER BICEPS-CURL
 Stabilisieren Sie den Oberarm und ziehen Ihre Hände zurück in Richtung Schallefen. Die Hüfte sollte während der gesamten Übung stabil bleiben. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



Installation du Suspension Trainer
 Pour installer votre Suspension Trainer en toute sécurité, vous devez le fixer à un point d'attache sûr qui supportera le poids de votre corps. Choisissez un point d'attache entre 2 et 3 mètres de haut qui soit suffisamment solide pour supporter votre poids, ou utilisez l'accessoire de fixation sur porte fourni.

Réglages pour les exercices debout et au sol
 Pour réduire le trainer: - Saisissez une sangle du Trainer. Appuyez avec une main sur la boucle noire et attrapez la languette d'ajustement orange avec l'autre main. - Tirez la boucle en arrière tout en poussant la languette d'ajustement vers le haut le long de la sangle, comme si vous utilisiez un arc et une flèche. - Réduisez l'autre sangle pour qu'elle atteigne approximativement la même longueur. Mettez du poids sur les poignées pour ajuster et égaliser la longueur. Pour agrandir le Trainer: Appuyez simultanément sur les boutons noirs des deux boucles et tirez vers le bas. Placez vos exercices au sol avec les jambes suspendues: Placez vos talons dans les supports pour pieds pour les exercices avec le visage vers le haut, ou placez-les sur des tapis pour les exercices avec le visage vers le bas. Continuez à passer vos pieds vers le bas afin de les maintenir en place.

Ajuster la résistance
 Pour augmenter la résistance et la difficulté, modifiez simplement votre position de départ. Pour les exercices debout, augmentez l'angle de votre position de départ. Pour les exercices au sol, éloignez votre position de départ du point de fixation. Pour diminuer la résistance et la difficulté, faites exactement l'inverse.

EXERCICES DES CUISSES
 Allongez-vous sur le dos et tenez les bras devant vous. Gardez vos talons dans les supports pour pieds. Soulevez vos hanches du sol pour que votre corps soit totalement aligné.

ABDUCTION DES HANCHES
 Allongez-vous sur le dos et placez vos talons dans les supports pour pieds. Soulevez vos hanches et tenez vos bras devant vous.

EXERCICES TRICEPS
 Tenez le Trainer écarté de votre visage et tendez les bras devant vous. Gardez tout votre corps bien aligné. Évitez de vous courber au niveau de votre talon ou de créer votre dos.

DOS PONT FLOTTANT
 Soulevez vos hanches et placez les dans une position de pont afin d'aligner tout votre corps. De vos épaules à vos talons, soulevez vos talons et votre dos.

Y-STAND SCHOUDEROEFENING
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat.

HOGHE BICEPS-OEFENING
 Ga met je gezicht naar de Trainer staan, met je armen vooruit uitgestrekt op schouderhoogte. Zorg ervoor dat je hele lichaam in één lijn staat en gespannen is.

BENEN SCHUIN OMHOOG BRENGEN
 Ga op je rug liggen en houd de hantel vast met je armen op 45 graden. Duw de handvatten stevig omhoog om de oefening te maken. Houid gedurende de hele oefening je onderrug op de vloer.

ZWEVENDE BUIKSPIEROEFENING
 Kniel met je rug naar de Trainer en bring je tenen door de voetvoters. Neem een omdraaiend aan, zorg ervoor dat je hele lichaam op één lijn blijft. Terwijl je Probeer het dan terwijl je op de buisvoeten rust.