

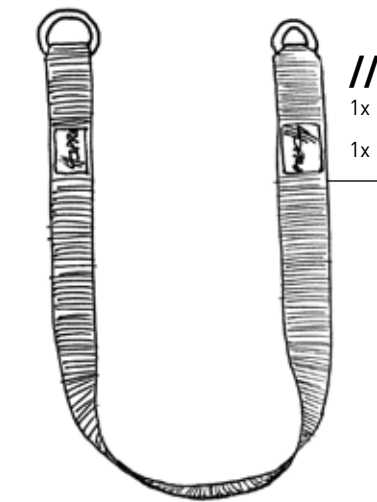
4D PRO[®]

ReAction Trainer

Willkommen beim 4D PRO ReAction Trainer! Du bist kurz davor, dein Fitness-Training zu revolutionieren. Alles, was du dafür brauchst, hast du vor dir. Im Seesack (//1) findest du deinen 4D PRO ReAction Trainer. Dieser besteht aus zwei längenverstellbaren, nicht-elastischen Elementen (//4), vier elastischen Bändern mit kleinem und großem Karabiner (//5), zwei Neoprenschlaufen (//6) und dem Karabiner zur Aufhängung (//3). Darunter findest du die zwei separat eingepackten Griffe (//7) und die zwei Türanker (//8). Die Baumschlinge (//2) befindet sich am großen Deckenkarabiner (//3). Außerdem bekommst du die Trainings-DVD (//9) und die Trainingsbroschüre (//10).

Welcome to the 4D PRO ReAction Trainer! You're about to revolutionize your fitness training. Everything you need is right in front of you. In the duffle bag (//1) you'll find your 4D PRO ReAction Trainer. It consists of two length-adjustable, non-elastic elements (//4), four elastic bands with small and large carabiners (//5), two neoprene straps (//6) and a carabiner for suspension (//3). The extension cord (//2) is attached to the large suspension carabiner (//3). Underneath you'll find - separately wrapped - two handles (//7) and two door anchors (//8). You'll also find your training DVD (//9) and training brochure (//10) included.

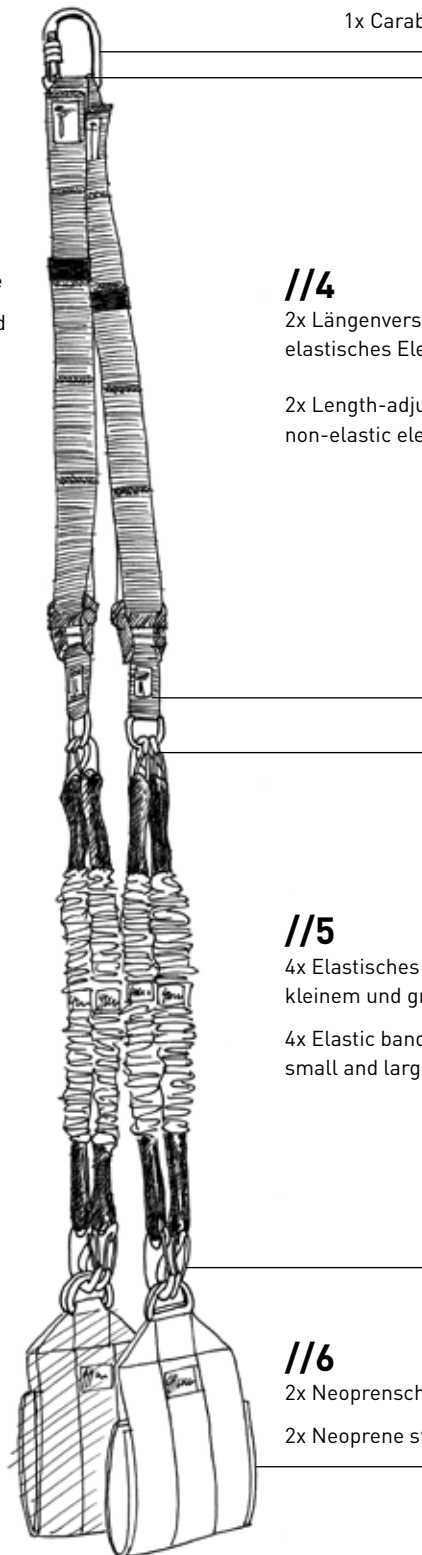
INHALT // CONTENTS



//2
1x Baumschlinge
1x Extension cord



//1 1x Seesack
1x Duffle bag



//3 1x Karabiner
1x Carabiner

//4
2x Längenverstellbares, nicht-elastisches Element
2x Length-adjustable, non-elastic element

//5
4x Elastisches Band mit kleinem und großem Karabiner
4x Elastic band with small and large carabiner

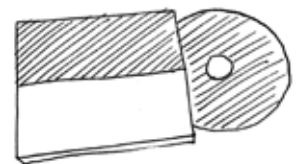
//6
2x Neoprenschlaufe
2x Neoprene strap



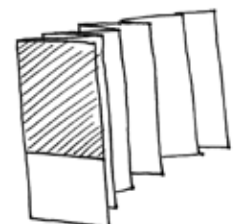
//7
2x Griff
2x Handle



//8
2x Türanker
2x Door anchor



//9
1x Trainings-DVD
1x Training DVD

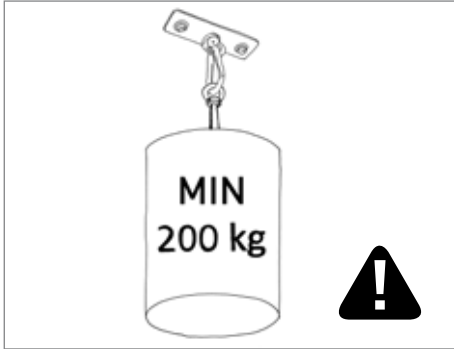


//10
1x Trainingsbroschüre
1x Training brochure

DREI AUFHÄNGUNGSMÖGLICHKEITEN // THREE SUSPENSION OPTIONS

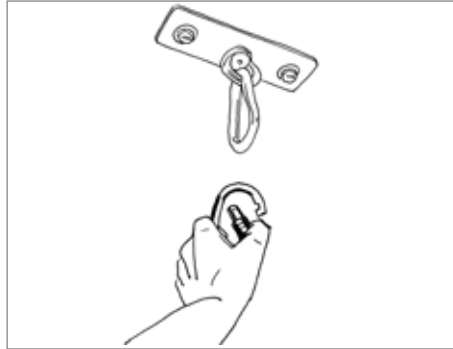
A Drinnen mit Deckenhaken // Indoors with ceiling hook

(Mindesttraglast der Deckenaufhängung: 200 kg // minimum load capacity of ceiling suspension: 200 kg)



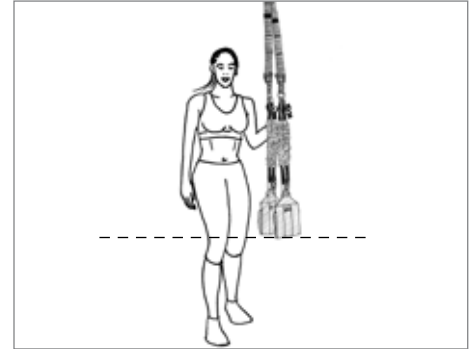
Falls du schon einen Deckenhaken hast, achte darauf, dass die Traglast mindestens 200 kg beträgt.

In case you already have a ceiling hook, make sure it can hold a minimum load of 200 kg.



Entferne zunächst die Baumschlinge vom Karabiner. Hänge den 4D PRO ReAction Trainer mit dem großen Karabiner (//3) an den Deckenhaken.

Remove the extension cord from the large carabiner. Attach the 4D PRO ReAction Trainer to the ceiling hook using the large carabiner (//3).

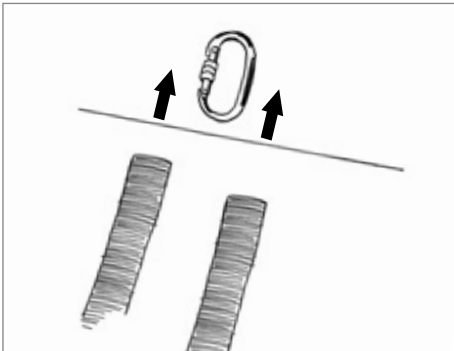


Stelle die Länge der nicht-elastischen Elemente (//4) so ein, dass die Schlaufen (//6) knapp über Kniehöhe hängen.

Adjust the length of the non-elastic elements (//4) so that the straps (//6) are slightly above knee level.

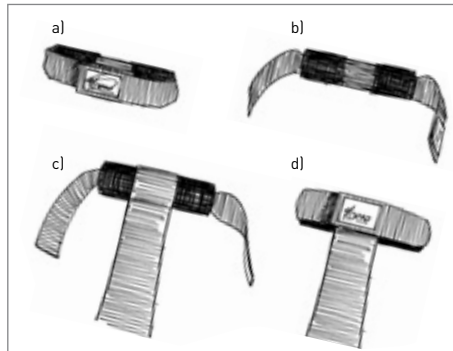
B Drinnen ohne Deckenhaken // Indoors without ceiling hook

(Traglast der Tür samt Rahmen: das Doppelte des Körpergewichts // minimum load capacity of door plus frame: twice your body weight)



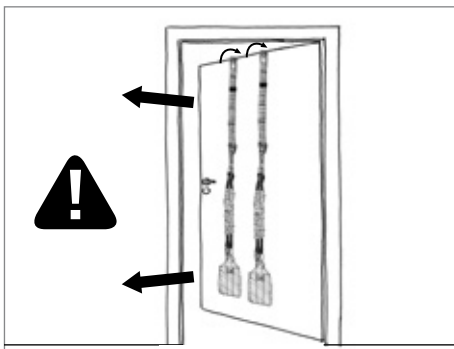
Wenn du zu Hause, im Büro oder im Hotel bist, entfernst du zunächst den großen Karabiner (//3). Nun liegen die zwei Hälften vom 4D PRO ReAction Trainer einzeln vor dir.

If you want to train at home, at the office or in a hotel, first remove the large carabiner (//3). Now the two halves of the 4D PRO ReAction Trainer are in front of you.



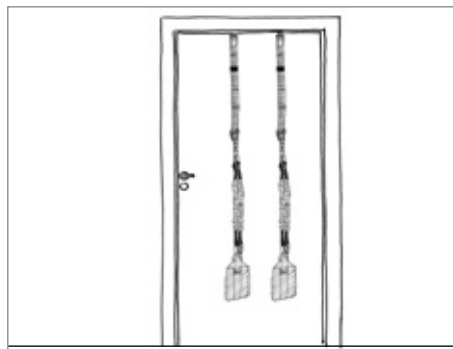
Packe die Türanker (//8) aus der Folie aus, öffne jeweils an beiden den Klettverschluss und führe sie durch die jeweiligen Öffnungen, aus denen du vorher den großen Karabiner entfernt hast. Der Türanker sitzt richtig, wenn die Schlaufe des starren Bandes in der Vertiefung in der Mitte des Türankers liegt. Dann den Klettverschluss wieder schließen.

Remove the door anchors (//8) from the foil, open the velcro fastener and pull each through the opening where you removed the large carabiner. Make sure to place the strap of the non-elastic adjustable element exactly in the middle indentation of each anchor. Then close the velcro fastener again.



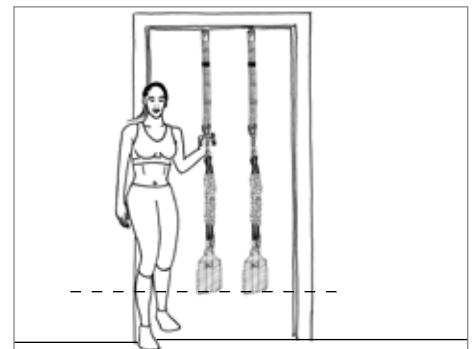
Nun nimmst du die beiden Anker und legst sie über eine Türkante.

Now take the two anchors and place them over the edge of a door.



Ziehe die Tür in deine Richtung zu. **Achte darauf, dass die Tür auch wirklich fest verschlossen ist!** Ziehe dann kräftig bis zum Anschlag am oberen Ende vom 4D PRO ReAction Trainer.

Close the door by pulling it in your direction. **Make sure that the door is securely closed!** Then firmly pull at the upper end of the 4D PRO ReAction Trainer until it is tight and firm.



Stelle die Länge der nicht-elastischen Elemente (//4) so ein, dass die Schlaufen (//6) knapp unter Kniehöhe hängen.

Adjust the length of the non-elastic elements (//4) so that the straps (//6) are slightly beneath knee level.

REISESET // TRAVEL SET



1x Seesack
1x Duffle bag



1x Türanker bzw. 1x Baumschlinge
1x Door anchor or 1x Extension cord



1x Längenverstellbares, nicht-elastisches Element
1x Length-adjustable, non-elastic element



2x oder 4x Elastisches Band mit kleinem und großem Karabiner*
2x or 4x Elastic band with small and large carabiner*

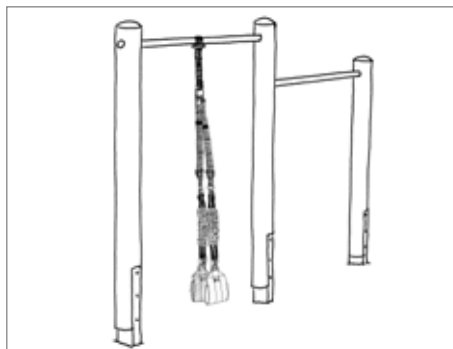
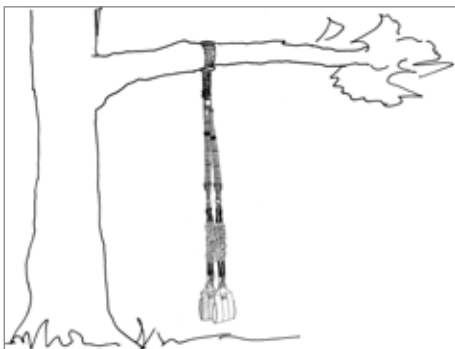
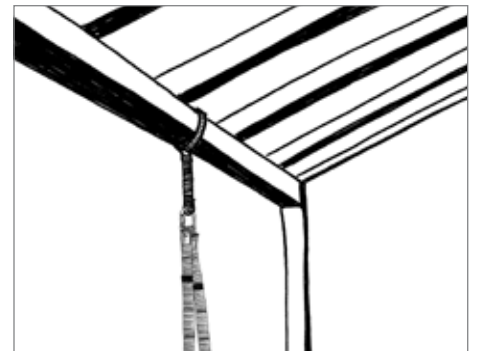
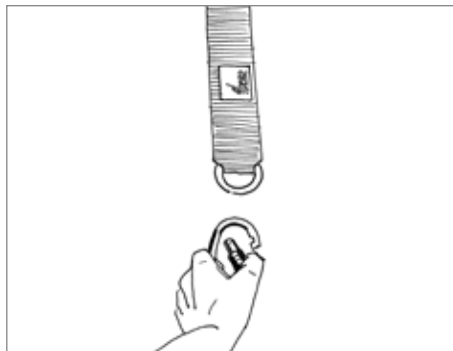
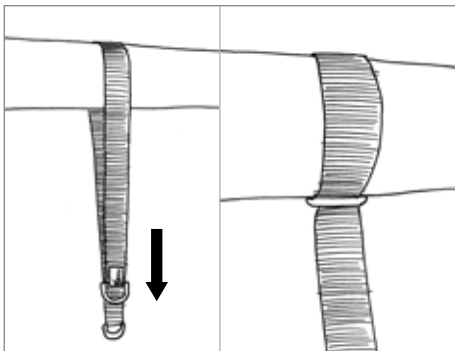


2x Neoprenschnaufe
2x Neoprene strap

*Zum Anhängen an das längenverstellbare, nicht-elastische Element. // To be attached to the length-adjustable, non-elastic element.

C Draußen mit Baumschlinge // Outdoors with extension cord

(Mindesttraglast der Aufhängung: 200 kg // minimum load capacity of suspension: 200 kg)



Nimm die Baumschlinge (//2) vom Karabiner (//3) und lege sie um den Ast oder die Stange, an dem bzw. der du den 4D PRO ReAction Trainer aufhängen möchtest. Dabei ziehst du den kleineren Ring durch den größeren und klickst dann den Karabiner in den kleineren Ring. Nun die Baumschlinge anziehen, bis sie eng anliegt.

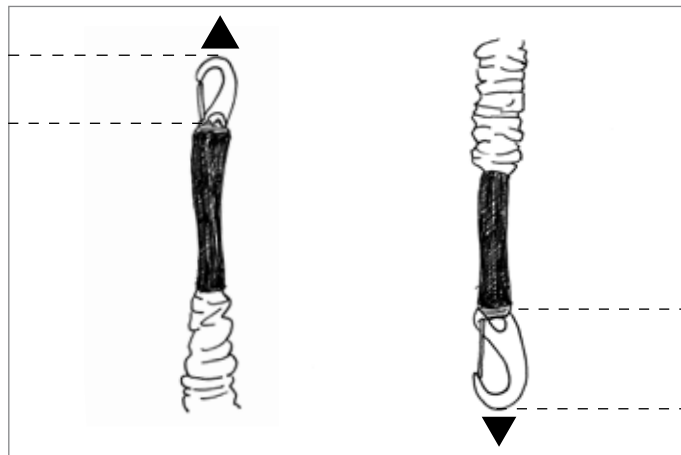
Remove the extension cord (//2) from the carabiner (//3) and put it over the branch or bar you want to attach the 4D PRO ReAction Trainer to. To do so, you pull the smaller ring through the larger one and then attach the carabiner to the smaller ring. Now pull the extension cord tight.

TRAININGSTIPPS // TRAINING TIPS



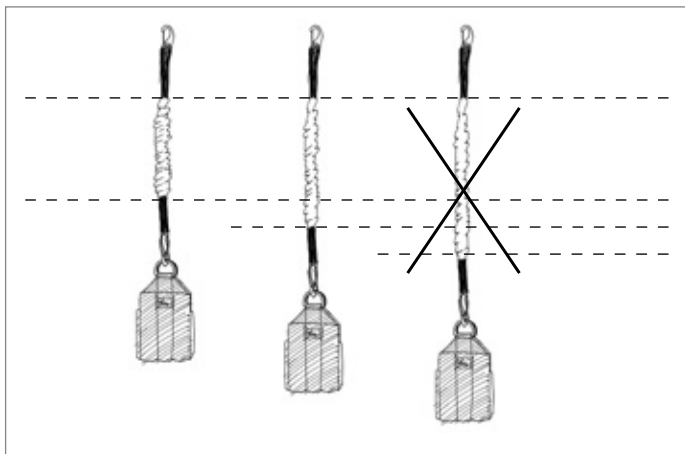
Fange mit nur einem elastischen Band (I/5) pro Schlaufe an. Das zweite klickst du einfach mit dem großen Karabiner neben den oberen kleinen Karabiner.

Start with just one elastic band (I/5) per strap. The second one is easily attached with the large carabiner next to the upper small carabiner.



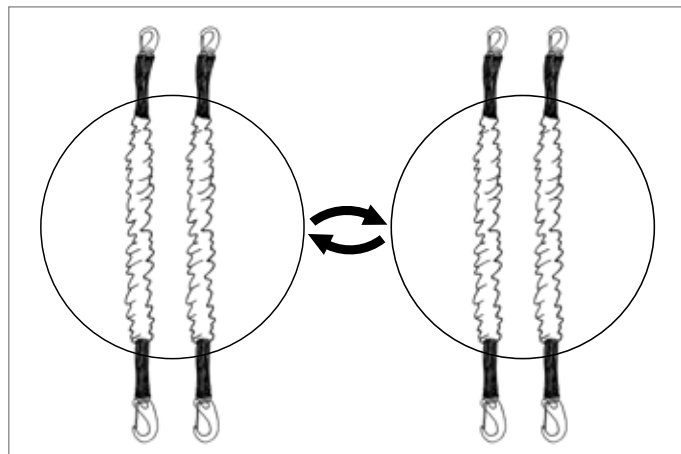
Achte immer darauf, dass oben die kleinen und unten die großen Karabiner hängen. (Merksatz: Große Karabiner sind schwerer und hängen deshalb unten.)

Always make sure that the small carabiners are on top and the large ones are at the bottom. (Hint: Large carabiners are heavier, so they hang at the bottom.)



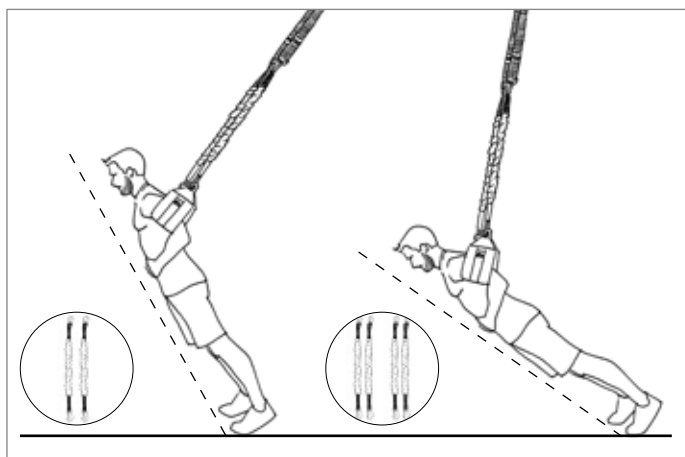
Um lange Spaß an deinem 4D PRO ReAction Trainer zu haben, wähle immer einen Körperwinkel, bei dem sich die Bänder nicht bis zum Anschlag ausdehnen.

To enjoy your 4D PRO ReAction Trainer for as long as possible, always choose a body angle that doesn't make the bands fully extend.



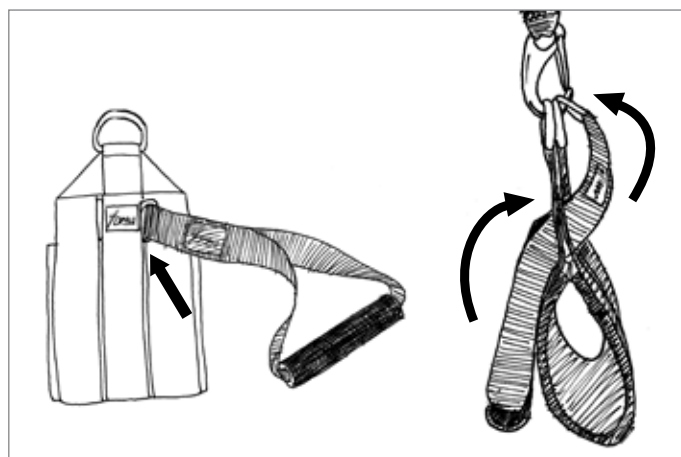
Die elastischen Bänder (I/5) haben eine Eigendynamik. Trainierst du einige Zeit mit ihnen, werden sie weicher als die unbenutzten elastischen Elemente. Kommen sie einige Zeit nicht zum Einsatz, werden sie wieder härter. Um Symmetrie zu behalten, empfehlen wir dir, z. B. alle zwei Wochen, die elastischen Elemente abzuwechseln.

The elastic bands (I/5) have their own dynamics. When you train with them for some time, they become less elastic than the unused ones. When unused for a time, they become tauter again. To maintain symmetry, we recommend alternating the elastic bands e.g. every two weeks.



Ab einer bestimmten Neigung musst du die zwei anderen elastischen Bänder (I/5) mit einhängen. Sämtliche Übungen der Positionen 1 und 2 (I/9 Trainings-DVD) kannst du anstrengender gestalten, indem du deinen Körperwinkel zum Boden flacher einstellst.

From a certain angle, you have to attach the two other elastic bands (I/5). All exercises in positions 1 and 2 (I/9 Training DVD) can be made more demanding by choosing a lower body angle to the floor.



Bei einigen Übungen brauchst du die Griffe (I/7), die du so befestigst: Führe den Befestigungsring des Griffs durch die beiden vorderen Schlitze der Schlaufe (I/6). Klicke ihn dann, zusätzlich zu den beiden Ringen der Schlaufe, an den großen Karabiner.

For some exercises you'll need the handles (I/7). These are attached as follows: put the attachment ring through the two forward slits of the strap (I/6). Then attach it to the large carabiner, along with the two strap rings.