

BENUTZERHANDBUCH



**POWER
WALKER®**



EINLEITUNG

DER WEG IN DEINE VITALE ZUKUNFT BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

Es freut uns, dass Du dich für unseren PowerWalker entschieden hast. Du bist nun Besitzer eines exklusiven Produktes, das Dir ein ganzheitliches, dynamisches und gelenkschonendes Training ermöglicht.

Das PowerWalken ist, wie beim schwungvollen Gehen, ein intuitiver und fließender Bewegungsablauf der Arme und Beine. Durch die Verbindung mit den elastischen Bändern wird der Muskelapparat ganzheitlich angesprochen und das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

In unseren Trainingsvideos erhältst Du eine genaue Beschreibung der Anwendung und einen Überblick über die vielen weiteren Trainingsmöglichkeiten mit dem Powerwalker.

BITTE LIES DIE PRODUKTBESCHREIBUNG UND ALLE SICHERHEITSANWEISUNGEN SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR DU DIESES FITNESSGERÄT VERWENDEST!



UNSERE MISSION

KÖRPERLICHE FITNESS & GESUNDHEIT

Der PowerWalker bietet Dir eine große Auswahl an Trainingsmöglichkeiten in den Bereichen Dehnungs-, Konditions- und Leistungstraining.

Zahlreiche Übungen stärken Schulter-, Brust- und Armmuskeln sowie den **gesamten Stütz- und Bewegungsapparat**. Dies fördert das Lösen von Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

Der PowerWalker trainiert beim Walken & Laufen vor allem Dein Herzkreislaufsystem schonend und nachhaltig, wodurch **Dein Herz effektiver arbeitet** & die Herzfrequenz sowie der Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels sinken.

Diese **innovative Kombination** aus Cardio- & Krafttraining bringt Dich und Deinen Körper **im Handumdrehen in Top-Form**, stärkt Dein Immunsystem und hilft Dir Deine Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen.

The logo for PowerWalker, featuring the word "POWER" in a bold, italicized, sans-serif font, with the "W" being particularly large and stylized. Below it, the word "WALKER" is written in a similar but slightly smaller font. A registered trademark symbol (®) is located to the upper right of the word "WALKER". The logo is positioned above a decorative graphic consisting of a series of parallel lines that create a sense of motion or a stylized path, transitioning from a dark purple on the left to a bright orange on the right.

**POWER
WALKER®**

INNOVATIVES DESIGN FÜR MAXIMALE PERFORMANCE



POWERWALKER TRAINING

- Lass nach dem Essen 1-2 Stunden vergehen, bevor Du zu trainieren beginnst.
- Überprüfe das Produkt vor jeder Benutzung. Ersetze defekte Teile sofort und benutze das Produkt nicht, solange es nicht dem Originalzustand entspricht.
- Stelle sicher, dass Du auf jeder Seite über ausreichend Platz verfügst.
- Trage immer geeignete Kleidung wie z.B. Turnschuhe und Trainingsanzug.
- Vor den Übungen solltest Du Dich immer ausreichend aufwärmen
- Nimm Anpassungseinstellungen nur wie von uns beschrieben vor.

WEITERE ANLEITUNGEN UND ÜBUNGEN FINDEST DU UNTER: WWW.POWER-WALKER.EU

**POWER
WALKER®**



VOREINSTELLUNG DES POWERWALKERS

Es gibt eine rechten und einen linken Powerwalker-Griff. Die jeweilige Seite ist am Oberteil des Griffs mit L oder R gekennzeichnet.

Der Powerwalker lässt sich mit Hilfe der seitlichen Verstellungs-clips an Ihre Körpergröße und den gewünschten Trainingswiderstand anpassen.



Wenn ein härteres oder weiches Elasthanband gewünscht wird, kann dieses mit wenigen Handgriffen ausgetauscht werden.

Bereite Deinen Powerwalker so vor, dass der Griff und die zugehörigen Clips an der richtigen Seite nach außen gerichtet sind.

Befestige den Clip immer an der richtigen Körperseite am Außenrand des Schuhs. Ein falsch befestigter Clip kann am Knöchel reiben und diesen verletzen.

**ALLE ANLEITUNGEN INKL. VIDEOBESCHREIBUNG
FINDEST DU AUCH AUF UNSERER HOMEPAGE
ODER UNSEREN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN.**

ANLEITUNG

BEFESTIGEN DES CLIPS AM SCHUHRAND



SCHRITT 1

Safety-Clip an geeigneter Stelle an der Außenseite der Schuhe anstecken



SCHRITT 2

Schließe den Safety-Clip und fixiere ihn am Schuh, sodass er sicher und fest sitzt



SCHRITT 3

Mach einen kurzen Zugtest mit der Hand, um den festen Halt des Safety-Clips zu prüfen

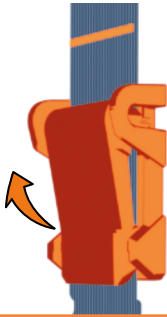


SCHRITT 4

Sichere danach den Safety-Clip mit dem Sicherheits-Karabiner an den Schuhbändern

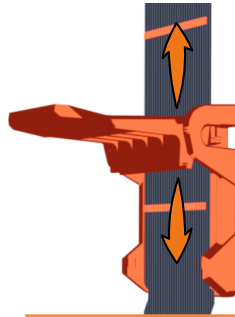
**POWER
WALKER®**

VERSTELLUNG DES WIDERSTANDES



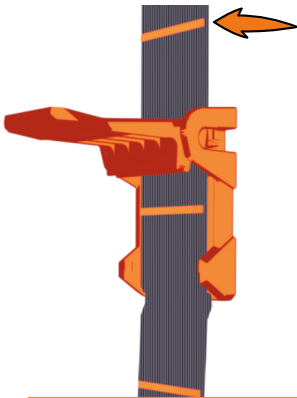
SCHRITT 1

Feststellclip durch kräftiges Ziehen öffnen.



SCHRITT 2

Flexband durch Ziehen auf die gewünschte Länge einstellen. Dadurch kann auch die Zughärte nach Wunsch reguliert werden.



SCHRITT 3

Die Markierungen helfen beim Abgleich der Länge mit dem zweiten Powerwalker-Band.



SCHRITT 4

Schließen des Feststellclips bis ein Klickgeräusch zu hören ist.

ANLEITUNG

TAUSCH DES FLEXBANDES



SCHRITT 1

Rastnase des Deckels leicht nach vorne und nach oben ziehen.



SCHRITT 2

Deckel nach oben und hinten abziehen.



SCHRITT 3

Mit einem Schraubenzieher oder einem ähnlichen Hilfsmittel kann der Haltebolzen mit dem Flexband aus der Verankerung gehoben werden.

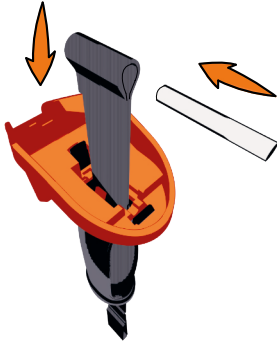


SCHRITT 4

Bolzen entfernen und das Flexband nach unten aus dem Griff ziehen. Das neue Flexband von unten durch den Griff führen.

**POWER
WALKER®**

TAUSCH DES FLEXBANDES



SCHRITT 5

Bolzen wieder durch die Schlaufe des Flexbandes führen und das Band bis zum Einrasten nach unten ziehen.



SCHRITT 6

Kontrollieren, dass der Bolzen vollständig eingerastet ist.



SCHRITT 7

Deckel an der Rückseite des Griffes einhaken und vorne nach unten drücken.



SCHRITT 8

Der Rasthaken an der Vorderseite des Griffes muss mit einem deutlichen Klicken einrasten.



SICHERHEIT

- Das Produkt ist für die Nutzung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen NICHT geeignet (einschließlich Kinder). Es sei denn, sie werden von einer Person begleitet, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Produkt fern. NIEMALS Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Produkt lassen.
- Eltern haften für ihre Kinder. Der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern kann zu Situationen führen, die für das Produkt nicht vorgesehen sind.
- Nie frei auf den Boden fallen lassen. Dies kann das Produkt beschädigen oder es können Verletzungen beim Benutzen auftreten.

TRAINIERE VORSICHTIG!

BITTE BEACHTE, DASS DU SELBST FÜR DEINE SICHERHEIT VERANTWORTLICH BIST!



SICHERHEIT

WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR UNFÄLLE, VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AN EIGENTUM, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES GERÄTS ODER IM ZUSAMMENHANG DAMIT ENTSTEHEN!

Der PowerWalker wurde entwickelt, um höchste Sicherheit zu gewährleisten - es sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten.

- Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.
- Wenn Schwindelgefühle, Brechreiz oder Brustschmerzen auftreten, muss das Training SOFORT abgebrochen werden.

SUCHE SOFORT EINEN ARZT AUF!

- Verwende das Produkt ausschließlich wie in dieser Anleitung beschrieben.

**POWER
WALKER®**

REINIGUNG | WARTUNG | PFLEGE

- Bewahre das Produkt in einer trockenen Umgebung auf. Es darf nicht im Freien, in einer Garage oder in einem Außengebäude gelagert werden.
- Bitte nach Gebrauch den Clip vom Schuh lösen, um eine Ausweitung des Clips zu vermeiden
- Verwende ein warmes, feuchtes Tuch, um das Produkt sauber zu halten.
- Überprüfe das Produkt immer vor dem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Benutze das Produkt nicht, solange es sich nicht wieder im Originalzustand befindet.
- Die Flexbänder können mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Bitte keine groben Bürsten oder spitzen Gegenstände verwenden!

An abstract graphic featuring three overlapping rectangular planes in orange, purple, and red. The planes are tilted at different angles, creating a sense of depth. A grid of small white dots is visible on the surfaces of the planes, particularly on the orange and purple ones. The background is white.



SOCIAL MEDIA

FOLGE UNS AUF UNSEREN **SOZIALEN KANÄLEN**
ODER ABONNIERE UNSEREN **NEWSLETTER**, UM
IMMER UP TO DATE ZU BLEIBEN!



[_POWERWALKER_](#)



[_POWERWALKER_](#)



WWW.POWER-WALKER.EU



SHOP@POWER-WALKER.EU

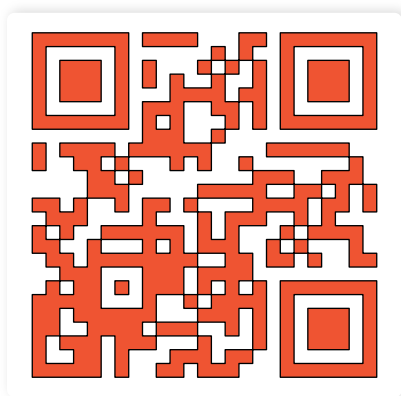
**POWER
WALKER®**



**POWER
WALKER®**

ERLEBE BEWEGUNG NEU UND
SPÜRE DEN UNTERSCHIED WENN
ARME UND BEINE ZUSAMMENARBEITEN

FIND US ONLINE!



WWW.POWER-WALKER.EU

