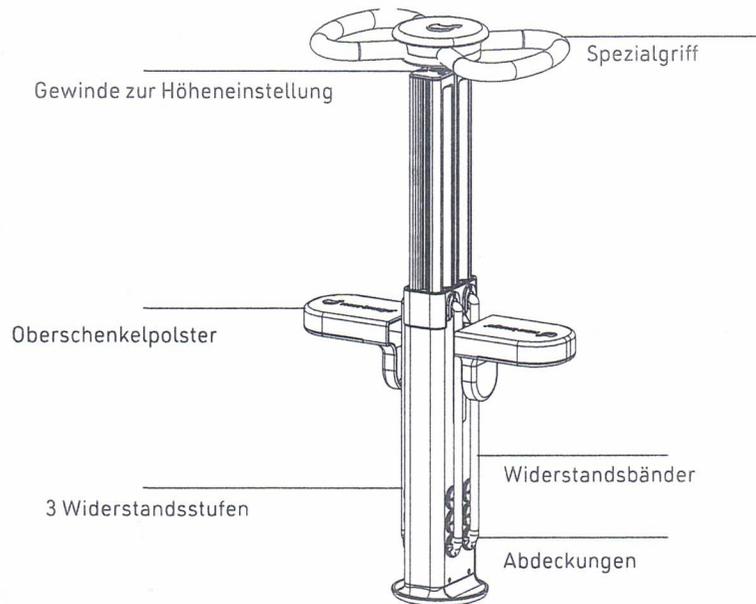


KENDOX
CORE MAGIC
GEBRAUCHSANLEITUNG



GEBRAUCHSANLEITUNG KENDOX CORE MAGIC
LIEFERUMFANG & BEZEICHNUNG DER TEILE (#1):

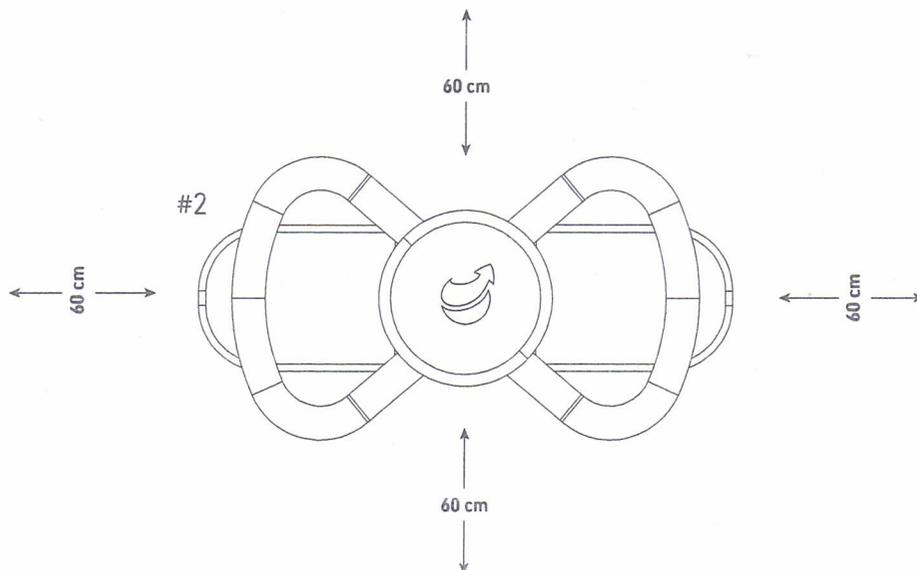


SICHERHEITSHINWEISE:

1. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.
2. Wenn das Gerät an Dritte übergeben wird, muss diese Anleitung mit ausgehändigt werden.
3. Setzen Sie sich nicht auf das Produkt. Es ist KEIN Sessel.
4. Montieren und verwenden Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche.
5. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor dem Gebrauch stabil ist.
6. Eine sichere Anwendung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Abnutzung und Verschleiß untersucht wird.
7. Sollten Teile des Gerätes defekt sein, reparieren Sie es nicht selbst und kontaktieren Sie unseren Kundendienst (Kontaktdaten auf der Rückseite).
8. Verwenden Sie nur die in der Anleitung beschriebenen Einstellungen. Verwenden Sie immer die richtige Befestigung.
9. Prüfen Sie immer, ob alle Befestigungen vor der Verwendung und nach der Einstellung fest und sicher sind.
10. Lassen Sie niemals irgendwelche Einstellvorrichtungen aus dem Gerät herausragen.
11. Haare, Finger, lose Kleidung von beweglichen Teilen fernhalten, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
12. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie ein Übungsprogramm durchführen.
13. Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe, z.B. Trainingsanzug, Shorts und

Trainingsschuhe.

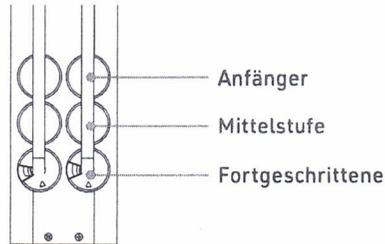
14. Legen Sie vor den Übungen Ihren Schmuck ab.
15. Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings stets gerade.
16. Achten Sie darauf, dass Sie sich vor der Verwendung des Geräts gut aufwärmen, da dies zur Verringerung der Muskelbelastung beiträgt.
17. Warten Sie nach dem Essen 1-2 Stunden, bevor Sie Sport treiben.
18. Verwenden Sie das Gerät niemals auf andere Weise als in dieser Anleitung beschrieben.
19. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.
20. Verletzungen können durch falsche Ausübung oder übermäßiges Training entstehen.
21. Kinder sollten nicht auf oder in der Nähe des Geräts sein, insbesondere wenn es nicht in Gebrauch und unbeaufsichtigt ist.
22. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und mangelndem Wissen vorgesehen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
23. Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
24. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
25. VORSICHT: die Anweisungen müssen beim Zusammenbau, bei der Verwendung und bei der Wartung des Geräts sorgfältig befolgt werden.
26. Sicherheitsnormen: Diese Ausrüstung erfüllt die Anforderungen von ISO 20957-1.
27. Arbeiten Sie innerhalb des von Ihnen empfohlenen Übungsniveaus, arbeiten Sie nicht bis zur Erschöpfung.
28. Einen Abstand von mindestens 60 cm von der Wand oder anderen Gegenständen lassen (#2).



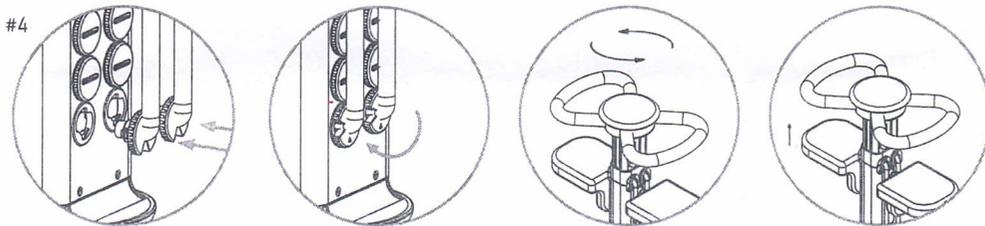
KURZANLEITUNG:

Ihr KENDOX Core Magic kommt komplett montiert an. Folgen Sie diesen einfachen Schritten, um Ihren Widerstandsgrad einzustellen:

1. Entfernen Sie die Verpackung und stellen Sie das Produkt aufrecht hin.
2. Entfernen Sie alle 8 Abdeckungen von Ihrem KENDOX Core Magic.
3. Wählen Sie Ihre Widerstandsstufe: Anfänger (oben), Mittelstufe (Mitte) oder Fortgeschrittene (unten), siehe #3 für die korrekte Stopperposition.



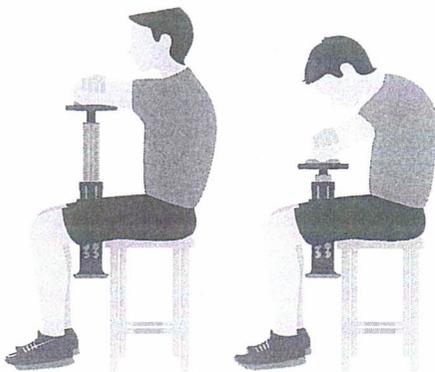
4. Nehmen Sie 4 Stopper (an Bändern befestigt) von der oberen Oberschenkelauflage und führen Sie alle 4 Stopper (einen nach dem anderen) mit dem Segment nach unten in das Loch ein. Im Uhrzeigersinn um 90 Grad drehen, bis das Segment „klickt“ und nach links zeigt. Dies ist die Verriegelungsposition. Vergewissern Sie sich, dass alle vier Stopper eingerastet sind, bevor Sie das Gerät verwenden.
5. Die Höhe des Spezialgriffs durch Drehen im oder gegen den Uhrzeigersinn in eine Position einstellen, in der die Arme in einem Winkel von 90 Grad zum Rumpf auf dem Spezialgriff ruhen.
6. Nicht gegen den Uhrzeigersinn über die in Bild # 4 dargestellte Maximalmarkierung am Griffgewinde hinaus drehen.



RICHTIGE TECHNIK – AB CRUNCH (#5)

Start Position

Endposition



- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker und achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist und die Füße flach auf dem Boden stehen.

- Vergewissern Sie sich, dass Ihre Sitzposition eine 90°-Beugung der Knie zulässt.

- Positionieren Sie das Gerät vertikal, wobei die Oberschenkelpolster mittig auf die Oberschenkel gelegt werden.

- Kreuzen Sie Ihre Unterarme und legen Sie sie auf den Spezialgriff.

- Atmen Sie ein und ziehen den Bauch ein.

- Konzentrieren Sie sich nun darauf, den Brustkorb

langsam in Richtung der Oberschenkel abzusenken, während Sie den Spezialgriff in einer Kippbewegung absenken.

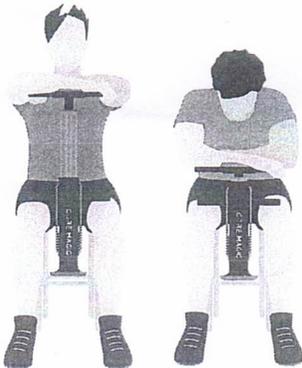
- Halten Sie den Kopf nach unten, strecken Sie das Kinn in Richtung Brust und ziehen Sie Ihren Vorderkopf über die gekreuzten Arme nach unten.
- Dadurch wird sichergestellt, dass Sie Ihre Körpermitte einsetzen, anstatt Ihre Arme zur Durchführung der Übung zu benutzen.
- Drücken Sie den Spezialgriff so tief wie möglich hinunter und fahren Sie dann langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück und halten Sie dabei die Spannung.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät ganz nach unten drücken, um die volle Bewegungsfreiheit zu erhalten.
- Halten Sie den Spezialgriff für 1 Sekunde ganz unten gedrückt, und lassen Sie sich dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

WORKOUT INSPIRATION:

Versuchen Sie für den Ab-Crunch und den linken und rechten schrägen Crunch zwischen 25 und 50 Wiederholungen pro Satz durchzuführen. Versuchen Sie 2 Sätze mit 12-15 Wiederholungen pro Trainingseinheit. Wenn dies zu einfach ist, erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen pro Satz oder erhöhen Sie den Widerstandsgrad.

Vergessen Sie nicht, dass es drei Widerstandsstufen gibt - Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Stellen Sie die Positionen ein, um die Höhe des Widerstands zu bestimmen, und stellen Sie sicher, dass die Stopper vor dem Gebrauch immer verriegelt sind.

AB CRUNCH (#6)



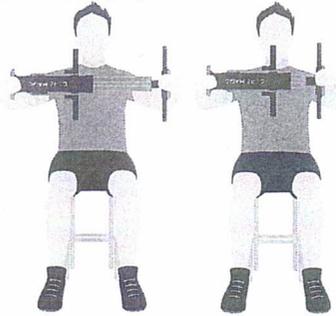
Mit dem Oberkörper nach vorne gerichtet, konzentrieren Sie sich darauf, den Brustkorb bis auf den Schoß abzusenken und den Bauch dabei einzuziehen. Kehren Sie kontrolliert an den Start zurück.

OBLIQUE CRUNCH (#7)



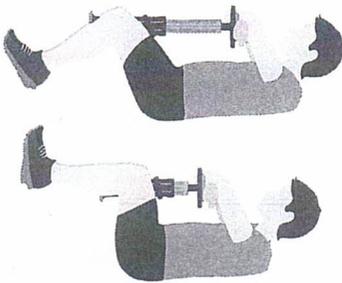
Legen Sie Ihre Unterarme auf den Spezialgriff. Senken Sie Ihren nach vorne gerichteten Oberkörper nun langsam nach vorne ab und drehen Sie sich dabei leicht nach rechts. Achten Sie darauf, dass der Griff leicht abgeschraubt ist, um eine Drehung des Spezialgriffes zu ermöglichen. Kehren Sie nun langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung und drehen Sie sich nun nach links.

CHEST FLY (#8)



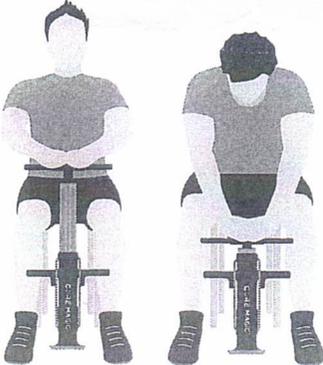
Stellen Sie sich aufrecht hin, bzw. setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Halten Sie das Gerät horizontal und drücken Sie die Schaumstoffpolsterung an beiden Enden nach innen, als ob Sie versuchen würden, Ihre Handflächen zusammenzudrücken. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Um ein ausgewogenes Training zu erhalten, wenden Sie das Gerät und wiederholen Sie die Übung nochmals.

REVERSE CRUNCH (#9)



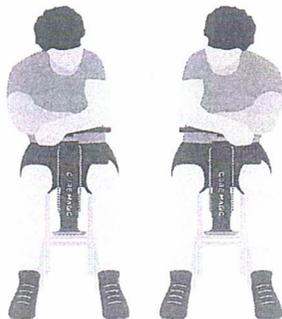
Legen Sie sich auf Ihren Rücken. Legen Sie Ihre Arme verschränkt, mit den Handflächen nach unten, auf den Spezialgriff. Ihre Knie umfassen das Gerät. Drücken Sie nun den Griff langsam nach unten und heben Sie dabei Ihren Oberkörper.

CHEST PRESS (#10)



Stellen Sie das Gerät zwischen Ihren Beinen auf den Boden und lehnen Sie sich mit geradem Rücken darauf. Drücken Sie den Spezialgriff mit Ihren Handflächen nach unten, während Sie den geraden Rücken in gebeugter Position halten bevor Sie kontrolliert zur Ausgangsposition zurückkehren.

TWIST UNDER TENSION (#11)



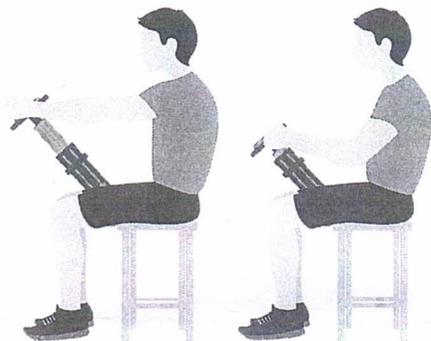
Mit dem Oberkörper nach vorne gerichtet, senken Sie die Brust in Richtung Schoß. Nach zirka der Hälfte der Bewegung, drehen Sie sich nach links und rechts, und verharren Sie kurz in dieser Position bevor Sie wieder kontrolliert zur Ausgangsposition zurückkehren.

SIDE BEND



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie den KENDOX Core Magic links neben sich auf den Boden. Lehnen Sie sich mit dem linken Unterarm flach an den Spezialgriff. Beugen Sie sich zur Seite, um den Griff nach unten zu drücken, bevor Sie kontrolliert zur Ausgangsposition zurückkehren. Tauschen Sie die Seiten und wiederholen Sie die gleiche Anzahl von Wiederholungen.

SEATED ROW



Während Sie sitzen, stellen Sie den KENDOX Core Magic zwischen Ihre Beine und stützen Sie sich auf der Sitzkante des Stuhls ab. Während Sie eine aufrechte Körperhaltung einnehmen, ziehen Sie den Spezialgriff kontrolliert zur Körpermitte.

MONTAGE:

- Bauen Sie das Produkt nur an einem sauberen und übersichtlichen Ort zusammen.
- Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton und legen Sie sie am Boden aus.

PFLEGE UND WARTUNG:

- Gerät nicht im Freien, in einer Garage oder einem Nebengebäude lagern. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.
- Wir empfehlen, eine Matte unter das Gerät zu legen, um sowohl das Gerät als auch den Bodenbelag zu schützen.
- Verwenden Sie ein warmes, feuchtes Tuch, um das Produkt sauber zu halten. Verwenden Sie keine scheuernden Mittel oder ätzende Reinigungsmittel.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur dann aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Abnutzung und Verschleiß untersucht wird. Dazu gehören alle Seile, Rollen, Griffe, Muttern, Bolzen, beweglichen Teile, Buchsen, Ketten, Räder, Lager und Verbindungsteile usw.
- Stellen Sie sicher, dass Sie das Produkt regelmäßig überprüfen (wir empfehlen 1 x wöchentlich).
- Stellen Sie sicher, dass alle Befestigungen vor dem Gebrauch festsitzen.
- Bei Beschädigungen oder Verschleiß kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst.
- Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör und Anbaugeräte.
- Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

Technische Daten & Entsorgung

Zur Entsorgung des Produkts und der Verpackung recyceln Sie bitte in entsprechenden Recycling-Anlagen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Behörde oder Ihrem Einzelhändler nach Ratschlägen zum Recycling in Ihrem Land.

Klasse: H
Gewicht: 2,3kg
Abmessungen: 790mm x 375mm x 195mm

FAQ'S:

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

Ist KENDOX Core Magic für jeden mit jedem Fitnessniveau geeignet? Ja. Der KENDOX Core Magic ist ein Fitnessgerät mit geringer Stoßbelastung, das für alle Personen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet ist. Sie wählen das Widerstandsniveau und die Wiederholungen, um das Niveau auszuwählen, das Ihren Stärken und Ihrer Ausdauer am besten entspricht..

Wie kann ich mein Training erleichtern? Verringern Sie einfach das Widerstandsniveau, indem Sie die Widerstandsbänder auf eine einfachere Einstellung verschieben oder die Anzahl der Wiederholungen reduzieren.

Wie kann ich mein Training schwieriger gestalten? Verschieben Sie alle vier Widerstandsbänder auf eine härtere Einstellung oder erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen. Alternativ konzentrieren Sie sich auf Übungen, die mehr Kontrolle erfordern.

Was ist die richtige Körperhaltung bei der Verwendung dieses Produkts? Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker und achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist und die Füße flach auf dem Boden stehen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Sitzposition eine 90° Beugung der Knie zulässt. Positionieren Sie den KENDOX Core Magic vertikal, wobei die Oberschenkelpolster mit der Hinterkante mittig auf die Oberschenkel gelegt werden. Kreuzen Sie Ihre Unterarme und legen Sie sie auf den Spezialgriff. Atmen Sie ein, ziehen Sie den Bauch ein und konzentrieren Sie sich darauf, den Brustkorb langsam in Richtung der Oberschenkel abzusenken, während Sie den Spezialgriff in einer Kippbewegung nach unten bewegen. Halten Sie den Kopf nach unten, strecken Sie das Kinn in Richtung Brust und ziehen Sie Ihren Vorderkopf über die gekreuzten Arme nach unten. Drücken Sie den Spezialgriff so tief wie möglich hinunter und fahren Sie dann langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück, wobei die Spannung am oberen Ende der Bewegung aufrechterhalten wird. Achten Sie darauf, dass Sie ganz nach unten drücken, um die volle Bewegungsfreiheit zu erhalten. Lassen Sie 1 Sekunde Zeit, um den Spezialgriff nach unten zu drücken, halten Sie den Griff 1 Sekunde lang in der unteren Position und lassen Sie dann 1 Sekunde Zeit, um ihn wieder in die Ausgangsposition auszufahren.

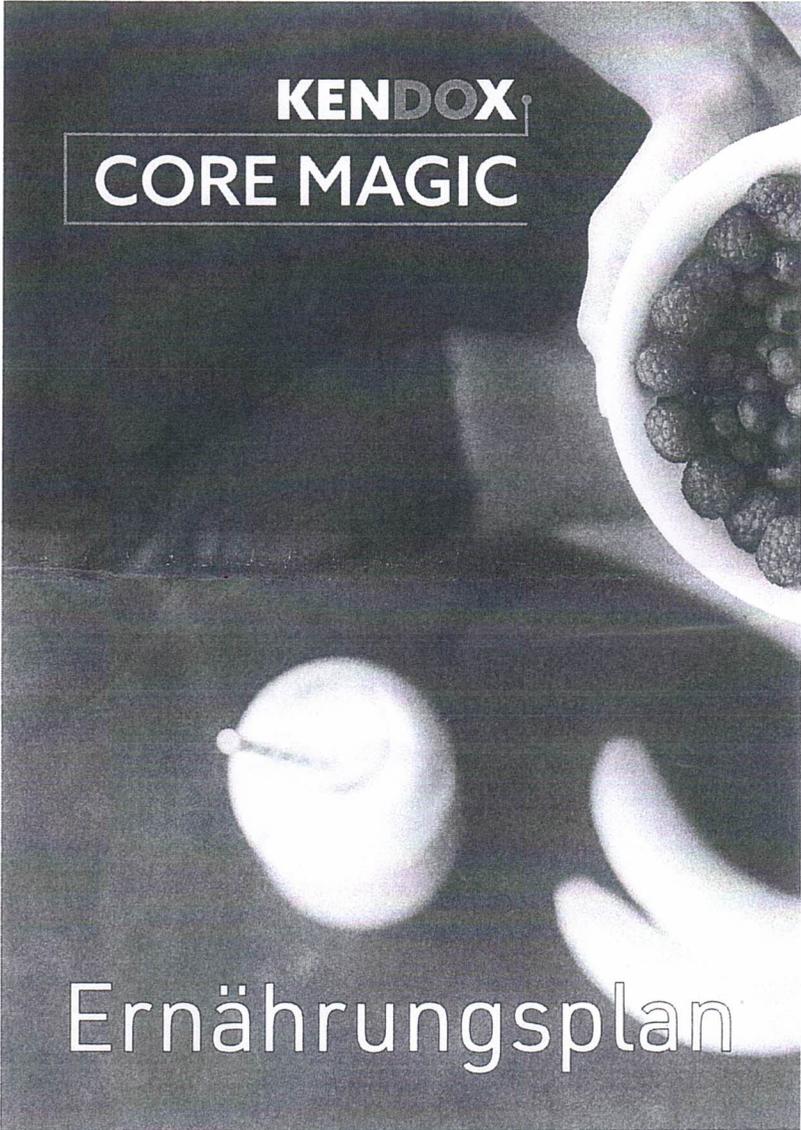
Hergestellt in China



Importeur:

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein
EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline
ROW: +423 388 18 00 | CZ: +420 234 261 900 | SK: +421 220 990 800 | RO: +40 318 114 000 | HU: +36 96 961 000
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv



KENDOX
CORE MAGIC

Ernährungsplan

Ernährungsplan

	FRÜHSTÜCK	ZWISCHENMÄHLZEIT	MITTAGESSEN	ZWISCHENMÄHLZEIT	ABENDESSEN
MONTAG	1 Apfel 4 Reiswaffeln	Buttermilch (0,1% Fett)	Reis mit Hühnerfleisch	1 Mandarine 5 Nüsse	Thunfischsalat
DIENSTAG	1 gekochtes Ei 1 Vollkornbrot	2 Äpfel	Steak mit Bohnen	1 Banane	Gemüsesuppe
MITTWOCH	Kaffee oder ungesüßter Tee 4 Vollkornkekse	Buttermilch (0,1% Fett) mit Beeren	Gegrillter Lachs mit Zitronenreis	Joghurt mit Gurke	Geröstete Schwammerl mit Ei
DONNERSTAG	1 Joghurt 1 Orange	Rohkost	Gemüseauflauf	Selbstgemachter Smoothie	Thunfisch-Omelette
FREITAG	Vollkornbrot mit Magerquark	4 Reiswaffeln mit magerem Aufstrich	Bunter Salat mit gegrillten Hühnerstreifen	Melone mit Schinken	Tomaten mit Mozzarella
SAMSTAG	Beerenquark	Stangensellerie mit Joghurt Dip	Zanderfilet mit Gemüse	1 Vollkornbrot mit Avocado	Grüner Salat mit Spiegelei
SONNTAG	Pfannkuchen mit frischem Obst	1 Mandarine 5 Nüsse	Gefüllte Paprika mit Tomatensoße	1 Gurke 5 Nüsse	Kürbis-Karottensuppe

Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag. Würzen Sie die Speisen mit frischen Kräutern. Chili, Ingwer und Zimt unterstützen den Körper beim Abnehmen. Fleisch und Gemüse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Salat mit Essig und Öl marinieren.

Wiederholen Sie diesen Diätplan zwei bis drei Wochen lang. Variieren Sie die Mahlzeiten, indem Sie die Reihenfolge ändern. Obst und Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden z.B.: 1 Apfel statt 1 Mandarine.

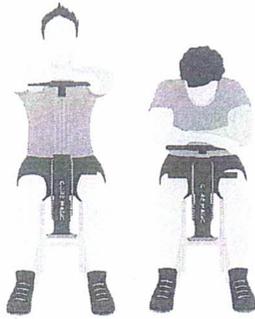
Empfehlung: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie eine Diät beginnen.

V28120 Stand: 11/2020

KENDOX CORE MAGIC

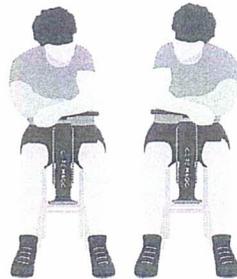
TRAININGSPLAN

Übungen



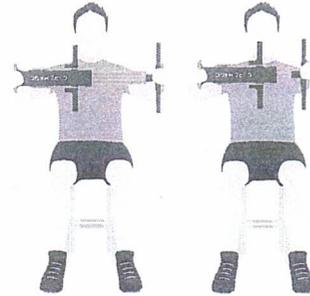
Ab Crunch

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Richten Sie den Oberkörper nach vorne und konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Brust Richtung Oberschenkel zu senken, spannen Sie dabei die Bauchmuskeln an (Bauch einziehen). Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



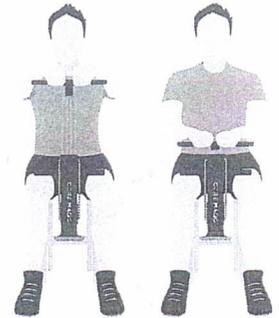
Oblique Crunch

Legen Sie Ihre Unterarme auf den Spezialgriff. Senken Sie Ihren nach vorne gerichteten Oberkörper nun langsam nach vorne ab und drehen Sie sich dabei leicht nach rechts. Achten Sie darauf, dass der Griff leicht abgeschraubt ist, um eine Drehung zu ermöglichen. Kehren Sie nun langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung.



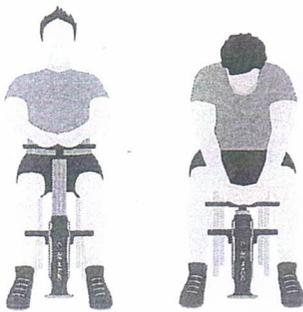
Chest Fly

Kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Halten Sie das Gerät horizontal und drücken Sie die Schaumstoffpolsterung an beiden Enden nach innen, als ob Sie versuchen würden, Ihre Handflächen zusammenzudrücken. Kehren Sie kontrolliert an die Ausgangsposition zurück.



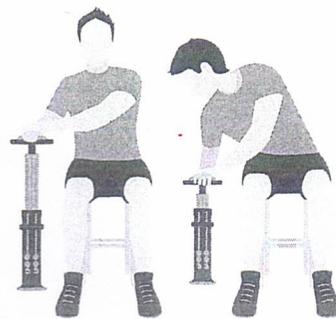
Tricep Extension

Setzen Sie sich aufrecht hin, beide Handflächen pressen gegen das orange Pad an der Oberseite des Griffes. Drücken Sie den Griff nach unten, während Ihr Oberkörper aufrecht bleibt. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



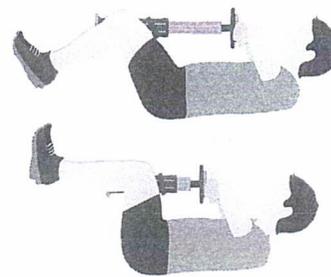
Chest Press

Stellen Sie das Gerät zwischen Ihren Beinen auf den Boden und lehnen Sie sich mit geradem Rücken darauf. Drücken Sie den Spezialgriff mit Ihren Handflächen nach unten, während Sie den geraden Rücken in gebeugter Position halten, bevor Sie kontrolliert zur Ausgangsposition zurückkehren.



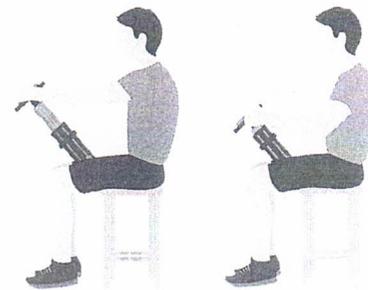
Slide Bend

Stellen Sie den KENDOX Core Magic links neben sich auf den Boden. Lehnen Sie sich mit dem linken Unterarm flach an den Spezialgriff. Beugen Sie sich zur Seite, um den Griff nach unten zu drücken, bevor Sie kontrolliert zur Ausgangsposition zurückkehren. Tauschen Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.



Reverse Crunch

Legen Sie sich auf Ihren Rücken. Legen Sie Ihre Arme verschränkt, mit den Handflächen nach unten, auf den Spezialgriff. Ihre Knie umfassen das Gerät. Drücken Sie nun den Griff langsam nach unten und heben Sie dabei Ihren Oberkörper.

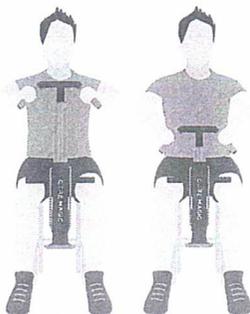


Seat Row

Während Sie sitzen, stellen Sie das Gerät zwischen Ihre Beine und stützen Sie sich auf der Sitzkante des Stuhls auf. Während Sie eine aufrechte Körperhaltung einnehmen, ziehen Sie den Spezialgriff kontrolliert zur Körpermitte.

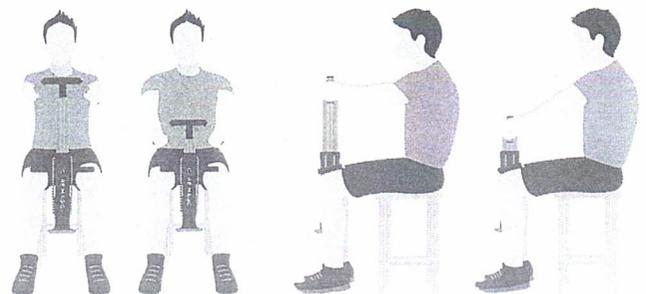
Übungen mit Armbügel

Armbügel optional erhältlich



Wide Arm Triceps Extensions

Halten Sie die orangefarbenen Griffe mit angewinkelten Ellenbogen in der breitesten Position. Drücken Sie nach unten, während Ihre aufrechte Position beibehalten, bevor Sie kontrolliert zum Start zurückkehren.



Straight Arm Pull Down

Setzen Sie sich aufrecht hin, greifen Sie den Armbügel und halten Sie Ihre Arme gerade nach unten gedrückt, während Sie Ihre aufrechte Position beibehalten, bevor Sie kontrolliert zum Start zurückkehren.