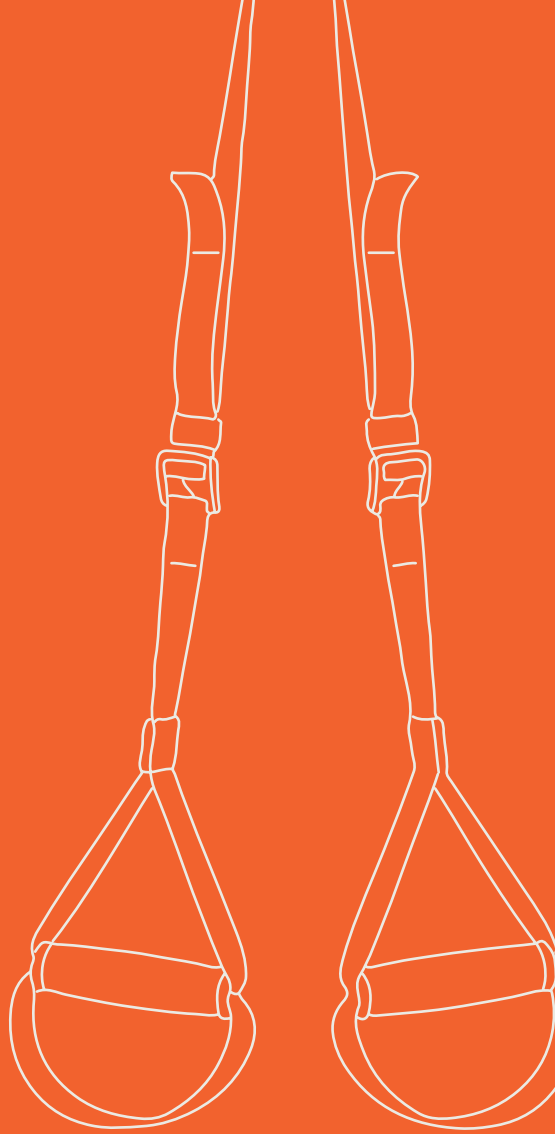




Manual / Anleitung

Suspension Trainer

Schlingentrainer



Support

**If you need help with assembly
or have questions about our
accessories: Just send us a message.
We're happy to help.**

Falls du Hilfe bei der Montage brauchst
oder Fragen zum Zubehör hast:
Schreib uns einfach. Wir helfen dir
gerne weiter:

support@bloc-frame.com

Art. No.: C-02-004
Version: I - MAY 2026

 bloc-frame.com
 support@bloc-frame.com

**play.
move.
grow.
together.**

Make it yours

The Frame is your foundation – our play modules are the extension. They integrate easily and adapt flexibly to your daily routine.

Thanks for supporting our young brand and bringing movement outdoors.

Der Frame ist die Basis – unsere Play-Module sind die Ergänzung. Sie lassen sich einfach integrieren und passen sich flexibel eurem Alltag an.

Danke, dass du unsere junge Brand unterstützt und Bewegung nach draußen bringt.



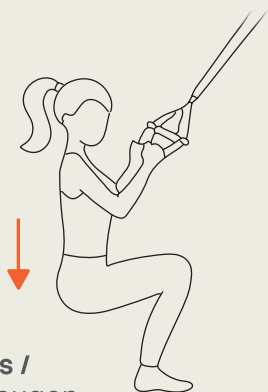
Level up your bloc frame! Check out more upgrades on our website.

Upgrade dein bloc frame! Entdecke weiteres Zubehör auf unserer Website.

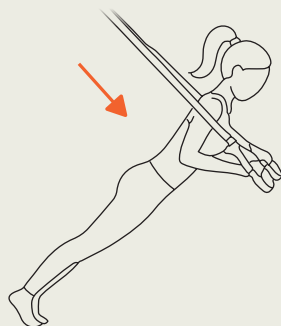
www.bloc-frame.com



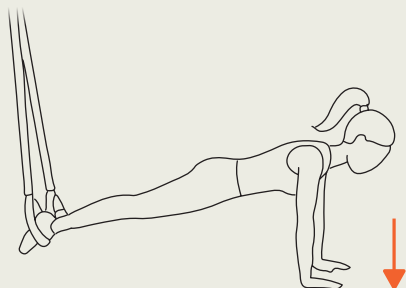
1 Sample exercises / Beispielübungen



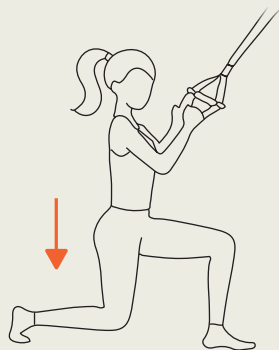
1.1 Squats /
Kniebeugen



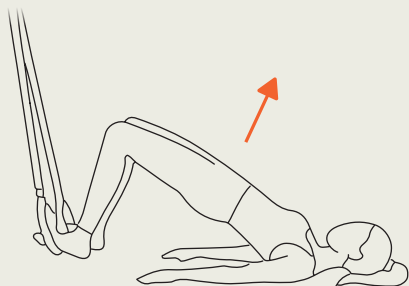
1.2 Incline Push-Ups /
Schrägliegestütze



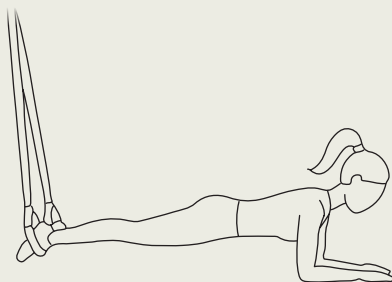
1.3 Push-Ups /
Liegestütze



1.4 Lunge /
Ausfallschritt



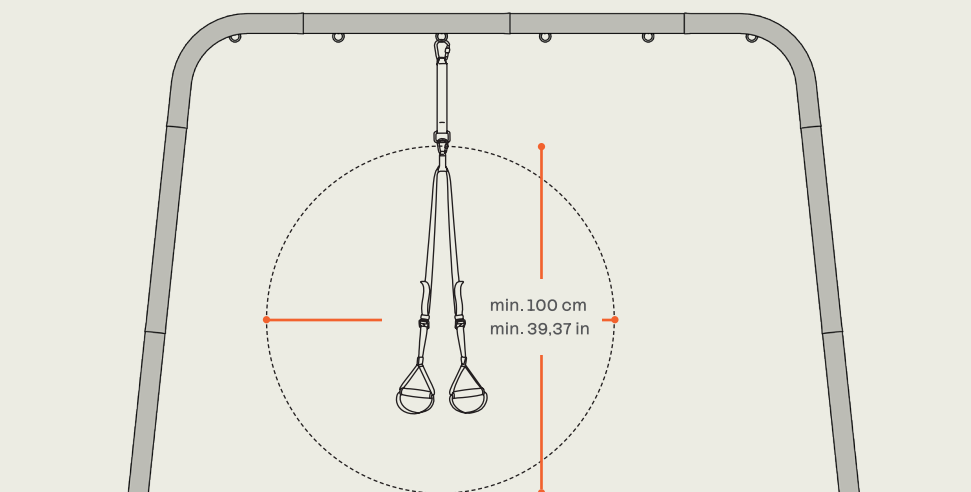
1.5 Bridge /
Hüftheben



1.6 Plank /
Unterarmstütz

2 Minimum distances / Mindestabstände

Example: Bloc OneFrame M



EN

To ensure safe use of the suspension trainer, a minimum clearance of **100 cm (3.3ft)** in all directions is required.

DE

Um ein sicheres Training am Schlingentrainer zu gewährleisten, ist ein Mindestfreiraum von **100 cm** in alle Richtungen erforderlich.

FR

Pour garantir la sécurité lors de l'entraînement sur le système de suspension, un espace libre d'au moins **100 cm** dans toutes les directions est nécessaire.

ES

Para garantizar un entrenamiento seguro en la máquina de suspensión, es necesario dejar un espacio libre mínimo de **100 cm** en todas las direcciones.

IT

Per garantire un allenamento sicuro con l'attrezzo a cinghie, è necessario uno spazio libero minimo di **100 cm** in tutte le direzioni.

NL

Om veilig te kunnen trainen op de slingtrainer is een vrije ruimte van minimaal **100 cm** in alle richtingen vereist.

SV

För att garantera säker träning på slingmaskinen krävs ett fritt utrymme på minst **100 cm** i alla riktningar.



Scan for
EU-Languages



EN Safety

General Warnings

- Read the instructions before first use and keep them for future reference.
- For private outdoor use only.
- NOT A TOY! Not suitable for children under 14 years of age.
- Never leave children unattended near the suspension trainer.
- The device is intended for one user only.
- Maximum user weight: 100 kg (220lbs).
- Prop 65: WARNING: Cancer and Reproductive Harm - www.P65Warnings.ca.gov.

Combination with the Bloc Frame: Only use this accessory with the Bloc Frame and be sure to read your frame's manual.

User Guidelines

SaleLab and the retailer cannot be held liable for improper use of this product. Use your Bloc product only as instructed in this manual. Any unauthorized use may result in serious injury or damage to the product.

Use the suspension trainer only for exercises appropriate to your fitness level. Do not overexert yourself.

WARNING

Safe use

- Check for tightness: Before each workout, ensure that the suspension trainer is securely attached to the suspension point or frame.
- Not a substitute for a swing: This product is purely for exercise. Never swing, rock, or play with it.
- Body protection: Never wrap the ropes or handles around your neck, limbs, or waist.
- Strangulation hazard: Store the suspension trainer securely immediately after your workout. Due to the length of the ropes, improper storage poses a strangulation hazard.
- Safety distance: Maintain a clear radius of at least 100 cm (3.3ft) around you during exercises. Ensure that no one else or pets enter this area.
- Health first: Only exercise if you feel physically fit. If you have any concerns, consult your doctor.
- No modifications: Unauthorized modifications or the attachment of third-party parts to the product are prohibited. This results in the immediate termination of any liability.
- Improper installation may result in serious injury or death. If you are unsure of the structural integrity of your anchor point, consult a professional contractor

Maintenance

To ensure safety, the product must be inspected regularly. Failure to perform regular maintenance can make the product a hazard.

Replace the suspension trainer immediately if it shows signs of wear or defects.

Before each use:

- Check the attachment points and the condition of the webbing and seams for tears or wear.

Monthly:

- Check all fasteners and seams monthly for their strength.

Cleaning:

- Clean the straps and handles only with a damp cloth and lukewarm water.
- Never use solvents, soaps, harsh cleaners, or hot water, as this can damage the fibers and handles.

Storage:

- Protect the suspension trainer from prolonged exposure to moisture, strong UV radiation, and extreme temperatures.

Disposal:

- Follow local disposal guidelines.

Warranty

Improper use or incorrect application of the product is expressly prohibited and releases the manufacturer from any liability. Modifications to the original product are not permitted and will void the warranty. As the owner of this Bloc product, you have the following warranty:

The product has a 2-year warranty from the date of purchase.

Parts subject to wear and tear and weathering are excluded from the warranty.

Further warranty terms and conditions can be found at: bloc-frame.com

Warranty conditions:

You can only make warranty claims upon presentation of the original proof of purchase. The warranty covers only defects in materials and workmanship. It is void if:

- The product has been used improperly or negligently.
- The use is not in accordance with its intended purpose.
- Aftermarket parts do not meet specifications.
- Replacement parts are not official Bloc parts.
- Visual defects (discoloration, fading) are caused by weathering.

Allgemeine Warnhinweise

- Vor dem ersten Gebrauch die Anleitung lesen und für spätere Rückfragen aufbewahren.
- Nur für den privaten Gebrauch im Außenbereich.
- Kein Spielzeug! Nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet.
- Lass Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Schlingentrainers.
- Das Gerät ist nur für einen Benutzer vorgesehen.
- Maximales Benutzergewicht: 100 kg.

Kombination mit dem Bloc-Frame: Nutze dieses Zubehör nur am Bloc-Frame und lies dazu unbedingt auch das Handbuch deines Rahmens durch.

Benutzerrichtlinien

SaleLab oder der Händler können nicht für unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts haftbar gemacht werden. Verwende dein Bloc-Produkt nur gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch. Jede unbefugte Nutzung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Produkt führen.

Nutze den Schlingentrainer nur für Übungen, die deinem Fitnesszustand entsprechen. Überanstreng dich nicht.

Sicherheitswarnhinweise

- Festigkeit prüfen: Überzeuge dich vor jedem einzelnen Trainingsstart davon, dass der Schlingentrainer absolut fest und sicher in der Aufhängung sitzt oder um den Rahmen hängt.
- Kein Schaukelersatz: Dieses Produkt ist ein reines Sportgerät. Schwinge, schaukle oder spiele niemals damit.
- Körperlicher Schutz: Wickle die Seile oder Griffe niemals um den Hals, die Gliedmaßen oder die Taille.
- Strangulationsgefahr: Bewahre den Schlingentrainer nach deinem Workout sofort sicher auf. Aufgrund der Seillänge besteht bei unsachgemäßer Lagerung Strangulationsgefahr.
- Sicherheitsabstand: Halte während der Übungen einen freien Radius von mindestens 100 cm um dich herum ein. Achte darauf, dass keine Dritten oder Haustiere in diesen Bereich gelangen.
- Gesundheit geht vor: Trainiere nur, wenn du dich körperlich fit fühlst. Bei Unsicherheiten halte Rücksprache mit deinem Arzt.
- Keine Modifikationen: Eigenmächtige Änderungen oder der Anbau von Fremdteilen am Produkt sind verboten. Dies führt zum sofortigen Erlöschen jeglicher Haftung.

Wartung

Um die Sicherheit zu gewährleisten, muss das Produkt regelmäßig kontrolliert werden. Wenn die Wartung nicht regelmäßig erfolgt, kann das Produkt zu einer Gefahrenquelle werden.

Tausche den Schlingentrainer bei Verschleiß oder Defekten umgehend aus.

Vor jedem Gebrauch:

- Kontrolliere die Aufhängungspunkte und die Beschaffenheit der Gurtbänder und Nähte auf Risse oder Abnutzung.

Monatlich:

- Prüfe alle Verbindungselemente und Nähte monatlich auf ihre Stabilität.

Reinigung:

- Säubere die Gurte und Griffe nur mit einem feuchten Tuch und lauwarmem Wasser.
- Verwende keinesfalls Lösungsmittel, Seifen, scharfe Reiniger oder heißes Wasser, da dies die Fasern und Griffe beschädigen kann.

Lagerung:

- Schütze den Schlingentrainer vor dauerhafter Nässe, starker UV-Strahlung und extremen Temperaturen.

Entsorgung:

- Befolge die örtlichen Richtlinien für die Entsorgung.

Garantie

Unsachgemäßer Gebrauch oder fehlerhafte Anwendung des Produkts sind ausdrücklich verboten und entbinden den Hersteller von jeglicher Haftung. Vorgenommene Änderungen am Originalprodukt sind nicht gestattet und führen zum Erlöschen der Garantie. Als Eigentümer dieses Bloc-Produkts hast du folgende Garantie:

Das Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum.

Teile, die dem Verschleiß und Witterungseinflüssen unterliegen, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Weitere Garantiebestimmungen findest du unter: bloc-frame.com

Garantiebedingungen:

Du kannst Garantieansprüche nur unter Vorlage des Originalkaufbelegs geltend machen. Die Garantie gilt nur für Material- und Konstruktionsfehler. Sie erlischt, wenn:

- Das Produkt unsachgemäß oder fahrlässig verwendet wurde.
- Die Verwendung nicht dem Zweck entspricht.
- Nachträglich montierte Teile nicht den Spezifikationen entsprechen.
- Ersatzteile keine offiziellen bloc-Teile sind.
- Optische Mängel (Verfärbung, Ausbleichen) durch Witterungseinflüsse entstehen.

Avertissements généraux

- Lire la notice avant la première utilisation et la conserver pour toute question ultérieure.
- Réservé à un usage privé en extérieur.
- N'est pas un jouet ! Ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.
- Ne laisse jamais des enfants sans surveillance à proximité de l'entraîneur à sangles.
- L'appareil est prévu pour un seul utilisateur.
- Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.

Combinaison avec le Bloc Frame : N'utilise cet accessoire qu'avec le Bloc Frame et lis impérativement aussi le manuel de ton Frame.

Directives d'utilisation

SaleLab ou le revendeur ne peuvent être tenus responsables d'une utilisation incorrecte de ce produit. N'utilise ton produit Bloc que conformément aux instructions de ce manuel. Toute utilisation non autorisée peut entraîner des blessures graves ou des dommages au produit.

N'utilise l'entraîneur à sangles que pour des exercices adaptés à ton niveau de forme physique. Ne te surmène pas.

Avertissements de sécurité

- Vérifier la solidité : Avant chaque séance d'entraînement, assure-toi que l'entraîneur à sangles est parfaitement fixé et en sécurité dans son point d'accroche ou autour du Frame.
- Pas un substitut de balançoire : Ce produit est un équipement sportif exclusivement. Ne te balances ou ne joues jamais avec.
- Protection corporelle : N'enroule jamais les cordes ou les poignées autour du cou, des membres ou de la taille.
- Risque de strangulation : Range immédiatement l'entraîneur à sangles en lieu sûr après ton entraînement. En raison de la longueur des cordes, un rangement inadéquat présente un risque de strangulation.
- Distance de sécurité : Maintiens un rayon libre d'au moins 100 cm autour de toi pendant les exercices. Veille à ce qu'aucun tiers ni animal domestique ne pénètre dans cette zone.
- La santé avant tout : Ne t'entraîne que si tu te sens physiquement en forme. En cas de doute, consulte ton médecin.
- Aucune modification : Toute modification non autorisée ou l'ajout de pièces tierces sur le produit est interdit. Cela entraîne la suppression immédiate de toute responsabilité.

Entretien

Pour garantir la sécurité, le produit doit être contrôlé régulièrement. Si l'entretien n'est pas effectué régulièrement, le produit peut devenir une source de danger.

Remplace l'entraîneur à sangles immédiatement en cas d'usure ou de défauts.

Avant chaque utilisation :

- Contrôle les points d'accroche ainsi que l'état des sangles et des coutures pour détecter toute fissure ou usure.

Mensuellement :

- Vérifie la stabilité de tous les éléments de connexion et des coutures chaque mois.

Nettoyage :

- Nettoie les sangles et les poignées uniquement avec un chiffon humide et de l'eau tiède.
- N'utilise en aucun cas de solvants, de savons, de nettoyeurs agressifs ou d'eau chaude, car cela peut endommager les fibres et les poignées.

Stockage :

- Protège l'entraîneur à sangles de l'humidité prolongée, d'un rayonnement UV intense et des températures extrêmes.

Élimination :

- Respecte les directives locales pour l'élimination.

Garantie

L'utilisation incorrecte ou fautive du produit est expressément interdite et dégage le fabricant de toute responsabilité. Les modifications apportées au produit d'origine ne sont pas autorisées et entraînent l'annulation de la garantie. En tant que propriétaire de ce produit Bloc, tu bénéficies de la garantie suivante :

Le produit bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat.

Les pièces soumises à l'usure et aux intempéries sont exclues de la garantie.

Tu trouveras d'autres conditions de garantie sur : bloc-frame.com

Conditions de garantie :

Tu ne peux faire valoir des droits de garantie qu'en présentant le justificatif d'achat original. La garantie s'applique uniquement aux défauts de matériaux et de fabrication. Elle devient caduque si :

- Le produit a été utilisé de manière incorrecte ou négligente.
- L'utilisation ne correspond pas à l'usage prévu.
- Les pièces montées ultérieurement ne sont pas conformes aux spécifications.
- Les pièces de rechange ne sont pas des pièces Bloc officielles.
- Des défauts esthétiques (décoloration, ternissement) sont causés par les intempéries.

ES Seguridad

Advertencias generales

- Lee las instrucciones antes del primer uso y consérvalas para consultas posteriores.
- Solo para uso privado en exteriores.
- ¡No es un juguete! No apto para niños menores de 14 años.
- Nunca dejes a los niños sin supervisión cerca del entrenador de suspensión.
- El aparato está diseñado para un solo usuario.
- Peso máximo del usuario: 100 kg.

Combinación con el Bloc Frame: Utiliza este accesorio únicamente con el Bloc Frame y lee también obligatoriamente el manual de tu Frame.

Directrices de uso

SaleLab o el distribuidor no pueden ser considerados responsables del uso inadecuado de este producto. Utiliza tu producto Bloc únicamente según las instrucciones de este manual. Cualquier uso no autorizado puede provocar lesiones graves o daños en el producto.

Utiliza el entrenador de suspensión solo para ejercicios que correspondan a tu nivel de forma física. No te esfuerces en exceso.

Advertencias de seguridad

- Verificar la solidez: Antes de cada sesión de entrenamiento, asegúrate de que el entrenador de suspensión esté perfectamente fijo y seguro en su punto de anclaje o alrededor del Frame.
- No es un sustituto de columpio: Este producto es un equipo deportivo exclusivamente. Nunca te balancees, columpies o juegues con él.
- Protección corporal: Nunca enrolles las cuerdas o las asas alrededor del cuello, las extremidades o la cintura.
- Riesgo de estrangulamiento: Guarda inmediatamente el entrenador de suspensión en un lugar seguro tras tu entrenamiento. Debido a la longitud de las cuerdas, un almacenamiento inadecuado presenta riesgo de estrangulamiento.
- Distancia de seguridad: Mantén un radio libre de al menos 100 cm a tu alrededor durante los ejercicios. Asegúrate de que ninguna tercera persona ni animal doméstico entre en esta zona.
- La salud es lo primero: Entrena solo si te sientes físicamente en forma. En caso de duda, consulta a tu médico.
- Sin modificaciones: Cualquier modificación no autorizada o la incorporación de piezas de terceros en el producto está prohibida. Esto conlleva la supresión inmediata de toda responsabilidad.

Mantenimiento

Para garantizar la seguridad, el producto debe controlarse regularmente. Si el mantenimiento no se realiza con regularidad, el producto puede convertirse en una fuente de peligro.

Sustituye el entrenador de suspensión de inmediato en caso de desgaste o defectos.

Antes de cada uso:

- Controla los puntos de anclaje así como el estado de las correas y las costuras para detectar cualquier grieta o desgaste.

Mensualmente:

- Verifica la estabilidad de todos los elementos de conexión y las costuras cada mes.

Limpieza:

- Limpia las correas y las asas únicamente con un paño húmedo y agua tibia.
- No utilices en ningún caso disolventes, jabones, limpiadores agresivos o agua caliente, ya que esto puede dañar las fibras y las asas.

Almacenamiento:

- Protege el entrenador de suspensión de la humedad prolongada, la radiación UV intensa y las temperaturas extremas.

Eliminación:

- Respeta las directrices locales para la eliminación.

Garantía

El uso incorrecto o defectuoso del producto está expresamente prohibido y exime al fabricante de toda responsabilidad. Las modificaciones realizadas en el producto original no están permitidas y conllevan la anulación de la garantía. Como propietario de este producto Bloc, dispones de la siguiente garantía:

El producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra.

Las piezas sujetas a desgaste e influencias meteorológicas están excluidas de la garantía.

Encontrarás más condiciones de garantía en: bloc-frame.com

Condiciones de garantía:

- Solo puedes hacer valer los derechos de garantía presentando el justificante de compra original. La garantía se aplica únicamente a defectos de materiales y de fabricación. Queda anulada si:
- El producto ha sido utilizado de manera incorrecta o negligente.
- El uso no corresponde al uso previsto.
- Las piezas montadas posteriormente no cumplen las especificaciones.
- Las piezas de repuesto no son piezas Bloc oficiales.
- Los defectos estéticos (decoloración, desvanecimiento) son causados por las condiciones meteorológicas.

Avvertenze generali

- Leggere le istruzioni prima del primo utilizzo e conservarle per eventuali domande future.
- Solo per uso privato all'aperto.
- Non è un giocattolo! Non adatto a bambini di età inferiore ai 14 anni.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi nelle vicinanze del trainer a sospensione.
- Il dispositivo è previsto per un solo utente.
- Peso massimo dell'utente: 100 kg.

Combinazione con il Bloc Frame: Utilizza questo accessorio esclusivamente con il Bloc Frame e leggi assolutamente anche il manuale del tuo Frame.

Linee guida per l'utente

SaleLab o il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per un uso improprio di questo prodotto. Utilizza il tuo prodotto Bloc esclusivamente secondo le istruzioni di questo manuale. Qualsiasi utilizzo non autorizzato può causare gravi lesioni o danni al prodotto.

Utilizza il trainer a sospensione solo per esercizi adatti al tuo livello di forma fisica. Non sforzarti eccessivamente.

Avvertenze di sicurezza

- Verificare la solidità: Prima di ogni sessione di allenamento, assicurati che il trainer a sospensione sia perfettamente fisso e sicuro nel suo punto di ancoraggio o attorno al Frame.
- Non è un'altalena: Questo prodotto è esclusivamente un'attrezzatura sportiva. Non dondolarti, non oscillare e non giocare mai con esso.
- Protezione corporea: Non avvolgere mai le corde o le impugnature attorno al collo, agli arti o alla vita.
- Rischio di strangolamento: Riponi immediatamente il trainer a sospensione in un luogo sicuro dopo l'allenamento. A causa della lunghezza delle corde, un riposto inadeguato presenta un rischio di strangolamento.
- Distanza di sicurezza: Mantieni un raggio libero di almeno 100 cm attorno a te durante gli esercizi. Assicurati che nessuna terza persona né animale domestico entri in questa zona.
- La salute prima di tutto: Allenati solo se ti senti fisicamente in forma. In caso di dubbi, consulta il tuo medico.
- Nessuna modifica: Qualsiasi modifica non autorizzata o l'aggiunta di componenti di terze parti al prodotto è vietata. Ciò comporta la immediata decadenza di qualsiasi responsabilità.

Manutenzione

Per garantire la sicurezza, il prodotto deve essere controllato regolarmente. Se la manutenzione non viene effettuata regolarmente, il prodotto può diventare una fonte di pericolo.

Sostituisci immediatamente il trainer a sospensione in caso di usura o difetti.

Prima di ogni utilizzo:

- Controlla i punti di ancoraggio e lo stato delle cinghie e delle cuciture per individuare eventuali crepe o usura.

Mensilmente:

- Verifica la stabilità di tutti gli elementi di collegamento e delle cuciture ogni mese.

Pulizia:

- Pulisci le cinghie e le impugnature esclusivamente con un panno umido e acqua tiepida.
- Non utilizzare in nessun caso solventi, saponi, detergenti aggressivi o acqua calda, poiché ciò può danneggiare le fibre e le impugnature.

Conservazione:

- Proteggi il trainer a sospensione dall'umidità prolungata, dalle intense radiazioni UV e dalle temperature estreme.

Smaltimento:

- Rispetta le direttive locali per lo smaltimento.

Garanzia

L'uso improprio o scorretto del prodotto è espressamente vietato e solleva il produttore da qualsiasi responsabilità. Le modifiche apportate al prodotto originale non sono consentite e comportano la decadenza della garanzia. In quanto proprietario di questo prodotto Bloc, hai la seguente garanzia:

Il prodotto ha una garanzia di 2 anni dalla data di acquisto.

I componenti soggetti a usura e alle condizioni atmosferiche sono esclusi dalla garanzia.

Ulteriori condizioni di garanzia sono disponibili su: bloc-frame.com

Condizioni di garanzia:

Puoi far valere i diritti di garanzia solo presentando la prova d'acquisto originale. La garanzia si applica esclusivamente a difetti di materiali e di fabbricazione. Decade se:

- Il prodotto è stato utilizzato in modo improprio o negligente.
- L'utilizzo non corrisponde all'uso previsto.
- I componenti montati successivamente non sono conformi alle specifiche.
- I pezzi di ricambio non sono componenti Bloc ufficiali.
- I difetti estetici (scolorimento, decolorazione) sono causati dalle condizioni atmosferiche.

Algemene waarschuwingen

- Lees de handleiding voor het eerste gebruik en bewaar deze voor latere vragen.
- Alleen voor privégebruik buitenshuis.
- Geen speelgoed! Niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar.
- Laat kinderen nooit onbeheerd achter in de buurt van de suspension trainer.
- Het apparaat is bedoeld voor slechts één gebruiker.
- Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg.

Combinatie met het Bloc Frame: Gebruik dit accessoire uitsluitend met het Bloc Frame en lees ook zeker de handleiding van jouw Frame door.

Gebruikersrichtlijnen

SaleLab of de dealer kan niet aansprakelijk worden gesteld voor oneigenlijk gebruik van dit product. Gebruik jouw Bloc-product uitsluitend volgens de instructies in deze handleiding. Elk ongeoorloofd gebruik kan leiden tot ernstig letsel of schade aan het product.

Gebruik de suspension trainer alleen voor oefeningen die overeenkomen met jouw fitnessniveau. Overbelast jezelf niet.

Veiligheidswaarschuwingen

- Stevigheid controleren: Controleer voor elke training of de suspension trainer absoluut vast en veilig in de bevestiging hangt of om het Frame is bevestigd.
- Geen schommelvervanging: Dit product is uitsluitend een sportapparaat. Schommel, swing of speel er nooit mee.
- Lichamelijke bescherming: Wikkel de touwen of handgrepen nooit om de nek, ledematen of taille.
- Verstikkingsgevaar: Berg de suspension trainer na je training onmiddellijk veilig op. Vanwege de lengte van de touwen bestaat er bij onjuiste opslag verstikkingsgevaar.
- Veiligheidsafstand: Houd tijdens de oefeningen een vrije straal van minimaal 100 cm om je heen. Zorg ervoor dat geen derden of huisdieren deze zone betreden.
- Gezondheid gaat voor: Train alleen als je je lichamelijk fit voelt. Raadpleeg bij twijfel je arts.
- Geen modificaties: Eigenmachtige wijzigingen of het monteren van onderdelen van derden aan het product zijn verboden. Dit leidt tot het onmiddellijk vervallen van elke aansprakelijkheid.

Onderhoud

Om de veiligheid te garanderen, moet het product regelmatig worden gecontroleerd. Als het onderhoud niet regelmatig wordt uitgevoerd, kan het product een gevaarlijke bron worden.

Vervang de suspension trainer onmiddellijk bij slijtage of defecten.

Voor elk gebruik:

- Controleer de bevestigingspunten en de staat van de banden en naden op scheuren of slijtage.

Maandelijks:

- Controleer maandelijks de stabiliteit van alle verbindingselementen en naden.

Reiniging:

- Reinig de banden en handgrepen uitsluitend met een vochtige doek en lauw water.
- Gebruik in geen geval oplosmiddelen, zeep, agressieve reinigingsmiddelen of heet water, omdat dit de vezels en handgrepen kan beschadigen.

Opslag:

- Bescherm de suspension trainer tegen aanhoudende vochtigheid, intense UV-straling en extreme temperaturen.

Afvalverwerking:

- Volg de plaatselijke richtlijnen voor verwijdering.

Garantie

Onjuist of foutief gebruik van het product is uitdrukkelijk verboden en ontslaat de fabrikant van elke aansprakelijkheid. Wijzigingen aan het originele product zijn niet toegestaan en leiden tot het vervallen van de garantie. Als eigenaar van dit Bloc-product heb je de volgende garantie:

Het product heeft een garantie van 2 jaar vanaf de aankoopdatum.

Onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage en weersinvloeden zijn uitgesloten van de garantie.

Verdere garantievoorwaarden vind je op: bloc-frame.com

Garantievoorwaarden:

Je kunt garantieaanspraken alleen indienen met overlegging van het originele aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en constructiefouten. Ze vervalt als:

- Het product onjuist of nalatig is gebruikt.
- Het gebruik niet overeenkomt met het beoogde doel.
- Achteraf gemonteerde onderdelen niet aan de specificaties voldoen.
- Reserveonderdelen geen officiële Bloc-onderdelen zijn.
- Esthetische gebreken (verkleuring, vaal worden) worden veroorzaakt door weersinvloeden.

Allmänna varningar

- Läs instruktionerna före första användning och spara dem för framtida frågor.
- Endast för privat användning utomhus.
- Ingen leksak! Inte lämplig för barn under 14 år.
- Lämna aldrig barn utan tillsyn i närheten av suspensionstränarna.
- Apparaten är avsedd för endast en användare.
- Maximal användarvikt: 100 kg.

Kombination med Bloc Frame: Använd detta tillbehör endast med Bloc Frame och läs även noggrant igenom manualen för ditt Frame.

Användarriktlinjer

SaleLab eller återförsäljaren kan inte hållas ansvariga för felaktig användning av denna produkt. Använd din Bloc-produkt endast enligt instruktionerna i denna manual. All obehörig användning kan leda till allvarliga skador eller skador på produkten.

Använd suspensionstränarna endast för övningar som motsvarar din fysiska kondition. Överanstäng dig inte.

Säkerhetsvarningar

- Kontrollera stabiliteten: Kontrollera före varje träningspass att suspensionstränarna sitter absolut fast och säkert i upphängningen eller runt Frame.
- Ingen gunga: Denna produkt är uteslutande en sportapparat. Gunga, svinga eller lek aldrig med den.
- Kroppsskydd: Linda aldrig repen eller handtagen runt halsen, lemmarna eller midjan.
- Strypningsrisk: Förvara suspensionstränarna omedelbart på ett säkert ställe efter träningen. På grund av repornas längd finns det strypningsrisk vid felaktig förvaring.
- Säkerhetsavstånd: Håll en fri radie på minst 100 cm runt dig under övningarna. Se till att inga utomstående eller husdjur kommer in i denna zon.
- Hälsan går först: Träna endast om du känner dig fysiskt i form. Rådfråga din läkare vid osäkerhet.
- Inga modifieringar: Egenmäktiga ändringar eller montering av tredjepartsdelar på produkten är förbjudet. Detta leder till omedelbart upphörande av allt ansvar.

Underhåll

För att garantera säkerheten måste produkten kontrolleras regelbundet. Om underhållet inte utförs regelbundet kan produkten bli en källa till fara.

Byt ut suspensionstränarna omedelbart vid slitage eller defekter.

Före varje användning:

- Kontrollera upphängningspunkterna och skicket på banden och sömmarna för att upptäcka eventuella sprickor eller slitage.

Månatligen:

- Kontrollera stabiliteten hos alla förbindningselement och sömmar varje månad.

Rengöring:

- Rengör banden och handtagen endast med en fuktig trasa och ljummet vatten.
- Använd under inga omständigheter lösningsmedel, tvål, aggressiva rengöringsmedel eller varmt vatten, eftersom detta kan skada fibrerna och handtagen.

Förvaring:

- Skydda suspensionstränarna mot ihållande fukt, intensiv UV-strålning och extrema temperaturer.

Kassering:

- Följ de lokala riktlinjerna för kassering.

Garanti

Felaktig eller bristfällig användning av produkten är uttryckligen förbjuden och befriar tillverkaren från allt ansvar. Ändringar av originalprodukten är inte tillåtna och leder till att garantin upphör att gälla. Som ägare av denna Bloc-produkt har du följande garanti:

Produkten har en garanti på 2 år från inköpsdatumet.

Delar som är föremål för slitage och väderförhållanden är undantagna från garantin.

Ytterligare garantivillkor hittar du på:

bloc-frame.com

Garantivillkor:

Du kan endast göra garantianspråk gällande genom att uppvisa det ursprungliga inköpskvittot. Garantin gäller endast för material- och konstruktionsfel. Den upphör att gälla om:

- Produkten har använts felaktigt eller vårdslöst.
- Användningen inte motsvarar det avsedda ändamålet.
- Eftermonterade delar inte uppfyller specifikationerna.
- Reservdelar inte är officiella Bloc-delar.
- Estetiska defekter (missfärgning, solblekning) orsakas av väderförhållanden.

